

轻松上大学丛书

陪 考 有 方

娄 雷 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书从高三家长的视角出发,涵盖了在高三陪考这一年,家长们需要关注的各方面内容,从孩子的学习方法、心理调节、健康营养、报考技巧等不同角度,给出了极为实用的陪考要诀,全面细致,绝不空泛。

书中帮助家长们摆脱了“后勤部长”这一定位的束缚,在“学习”等方面给予孩子更多的关注,使家长们明确存在的问题和误区都有哪些,掌握各种解决方法,使孩子在学习上不再孤独无助。与此同时,书中大量的经典案例及成功的陪考经验,具有很强的指导意义和借鉴作用,为家长们指明了行动方向。

图书在版编目(CIP)数据

陪考有方 / 娄雷编著. —北京: 电子工业出版社, 2009.7

(轻松上大学丛书)

ISBN 978-7-121-09071-4

I. 陪… II. 娄… III. 高中—学生—家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 100277 号

策划编辑: 张宏学

责任编辑: 吴亚芬

印 刷:

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13.75

字数: 218 千字

印 次: 2009 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

序 言

有幸应邀为娄雷的新作《陪考有方》一书作序。此前拜读过他的“轻松上大学丛书”中的《赢在高考志愿填报上》和《赢在高三学习方法上》，其中涉及高考志愿填报和考生复习备考，文字生动、案例鲜活，完全摆脱了教辅类图书沉闷说教之感，也赢得了很多高三考生和家长们的的好评，业内、外人士纷纷评价此书具有很强的实用性，是决胜高考的必备图书。而今不过四个月的时间，又收到了他的新作书稿，认真拜读之后不禁感叹于他的敬业精神和专业水准。

娄雷是新浪的主力编辑、教育频道编辑、主持人。作为中国教育门户，新浪教育频道以其“快速、全面、准确、客观”的宗旨，以及权威性、实用性赢得了广大考生和家长的青睐，成为中、高考备考的“指路标”。也正是新浪教育得天独厚的媒体优势，使得精华学校这样优秀的教育机构能够通过网络的平台将办学理念、学科指导和“赢”考方案等更有效地传播出去；将更多、更好的教育资源与广大考生和家长共享。

娄雷每年都会主持上百场嘉宾访谈节目，制作大量视频类专题，逐步树立了新浪教育的规模、影响和品牌。他第一时间接触教育专家、名师学者、各大院校领导，以及优秀学生，在不断的积累和沉淀中，走在了教育的“前沿”，拿到第一手的资料，不仅为其作品的构思提供了先决条件，更为该书的专业性和权威性提供了有力保障。最初对于娄雷出书的想法也抱有过怀疑，他的工作强度高、压力大，缘何能在这样的情况下，从不同视角出发，连续创作出三本高考图书？接触后才了解，他是凭借坚强的信念，要用自己的亲身经历和所掌握的宝贵信息，帮助更多孩子实现上大学的梦想。

《陪考有方》一书从家长在陪考过程中应扮演的角色入手，针对部分家长对“陪考就是当好后勤部长”的片面认识，先对家长进行角色定位，向家长们传递“高三家长应做多面手”的角色意识，从学习、心理、生活、填报志愿技巧等不同层面，告诉家长们怎样才能陪考的过程中对孩子起到积极的帮助和引导作用。此书延续了前两本高考图书的写作风格，具有很强的系统性和实用性，行文生动鲜活，且不乏真实案例，能够有效地帮助家长们规避高考中可能出现的问题，起到了早准备、早预防的作用，可以说是诸多家长陪考图书中的佳作。

“梦想”是一个充满激情和希望的词语，也是精华学校“沉淀激励机制”

中的关键一环。精华学校作为专业的高考辅导机构，已经帮助数十万学员走进了国内顶级学府和重点高校，实现了心中的梦想。精华也常年开设“家长学校”，急家长之所急，想家长之所想，帮助家长们更加顺利地度过备战高考的日日夜夜，实现了诸多家庭的高考梦想。我多年致力于研究高考辅导，也一直期望能有这样一本书，帮助家长答疑解惑，拨开制胜高考的重重迷雾。

如今高考已经不再单纯是学生个人的事情，而被赋予了更多的内涵。期待能够有更多高三家长陪考方法、策略类书籍涌现出来，也真心希望有更多的专家、学者，以及有成功陪考经验的考生家长能够献计献策，将这些最有效的陪考经验传播出去，改变更多考生的命运和家庭的未来。

最后，祝愿每一个心系高考的梦想终将实现！

精华学校执行校长 李峰学

2009年4月

前言

1. 背景

近年来，虽然中学生出国留学热潮一浪高过一浪，全社会对自考等继续教育模式的态度也有所改观，高中生毕业后的整体走向已经日趋多元化发展，但人们对高考的重视程度却有增无减。人们常说“条条大路通罗马”，整个社会也正以更加豁达的心态来包容和引进全方位的人才，然而就“先成才后成功”的不同方式来看，高考无疑成为了通往成功的最佳捷径。这不仅关系到考生今后的就业发展，牵连着家庭的未来起伏，也吸引了全社会关注的目光。如今的高考已经逐渐演变成了一种全民运动，在每年迎接高考的日子里，整个社会都会对高三考生、高三家长和高考家庭给予特别的关注和优待，全民高考时代已经悄然而至。

（1）陪考策略日益受关注

在这样一个全民关注高考的大环境下，人们与高三家长们聊得最多的话题恐怕总是离不开这样几个：要么询问孩子的学习情况如何，要么询问孩子打算报考哪所学校，要么探讨如何照顾好孩子的饮食起居……而以上这些话题引申开来就牵扯到了高三一年中最重要的三个方面：与孩子成绩密切相关的学习方法、与志愿填报紧密相连的报考技巧，以及贯穿高三始终的家长陪考策略。虽然以上提到的这三个方面看起来并无关联，然而家长们正确的陪考策略却对孩子成绩的提高以及恰当地填报高考志愿起到了积极的促进作用。

首先，从家长陪考策略对孩子学习上的影响来看，父母对高考的态度不仅影响着孩子的备考状态，同时也牵连着孩子的临场发挥，间接决定了孩子在高三这一年的成绩提升幅度。如果父母对待高考的态度积极乐观，又能营造一个温馨宽松的家庭氛围，孩子就会越学越轻松，即使学习上遇到了困难，一想到有爸妈做后盾，也会一鼓作气向前冲；而如果父母对待孩子的成绩悲观失望，经常说教孩子，夫妻之间不时也会发生口角，这样不仅会让孩子感到格外孤单，学习上也会逐渐失去信心。另一方面，在填报志愿上，由于孩子全力以赴投入学习，所以没有额外的时间收集报考志愿的各类信息、掌握志愿填报的方法技巧，于是，志愿填报的重任也落到高三家长身上。

这样一来，家长们的陪考工作就不仅局限于做好“后勤部长”，打理好孩子的吃穿住用行即可。而是由关注孩子的物质需要逐渐向孩子的精神需求层面倾

斜。然而在实际的操作过程中，很多家长并没注意到这种需求的转变，也有的家长虽然隐约知道需要为孩子做些事情，却不知道哪些该做哪些不该做，陪考工作的重点又该放在何处。这种“无知无觉”给家长们造成了潜在的心理压力，于是就有一些家长经常督促孩子学习，以为这样就帮到了点上，却恰恰招致孩子反感，觉得家长“唠叨”，家长们的这一做法就在无形中拉远了和孩子的距离。而另一些家长则通过多渠道查阅资料，对如何做好陪考工作有了更加深入的了解；也有的家长，通过网络自发组成“圈子”等小团体，不仅及时排解了心理压力，还可以就陪考的方法技巧相互交流学习，使这些技巧和方法更好地应用于实践。

名词解释 新浪高考站

新浪高考站以丰富的内容为高考考生及家长提供多方面的免费服务：教学专家团队现场答疑，海量音频视频在线浏览，快捷的高考资讯播报，便利的大学网络查询环境，强大的辅导内容制作团队，权威的分数录取信息来源，历年高考真题、模拟题在线练习，往届多篇满分作文评析——新浪高考立志为您打造高考服务第一互联网品牌。

名词解释 新浪高三家长博客圈

新浪高三家长博客圈成立于2006年3月20日，目前成员已达5 000余人，并且每天仍在增加。高三家长博客圈不仅网罗众多家长、一线教师、教育专家，甚至高三学生也成为了浏览的常客。众多家长们在博客中记录孩子的高考准备情况，分析面临的高考形势，还有家长坚持以日记的形式记录自己与孩子的高考故事，一些孩子已经上大学的家长在博客圈里诉说自己的切身体会，以“过来”人的身份参与讨论。

博客圈成立之后，获得了网友的极大关注，同时中央电视台《东方时空》、《新闻会客厅》、凤凰卫视《鲁豫有约》、《中国青年报》、《北京青年报》等全国共400余家媒体对其进行了全方位的报道。

(2) 家长在陪考中的自我定位

那么在陪考过程中，家长们都要从哪些方面入手，帮助孩子更加顺利地度过高考呢？

① 关注孩子的学习情况

孩子的学习问题是高三家长们最关心的一个问题，很多家长虽然很关心孩子的学习情况，却往往不知道当孩子的学习中遇到了困难该如何帮助解决，于是就把关注的目光仅仅停留在孩子每次考试成绩的起伏上，这样就给孩子造成了很大的心理压力，认为家长只是关心学习成绩，并不关心自己。其实，在高

考面前孩子更需要家长像同伴和战友一样能够帮助自己解决学习中遇到的实际问题，而不仅仅扮演在赛场周围将鼓励和加油的话喊到声嘶力竭的拉拉队的角色。

其实家长们在孩子的学习方面可以介入的地方也有很多，不仅可以通过了了解孩子的学习处于什么水平，可提升的空间有多大，对孩子的学习情况做到心中有数；还可以帮助孩子正确认识高考，让孩子树立迎接高考的信心和勇气；除此之外，家长们还可以对孩子学习中存在的具体问题进行了解，并分析出产生问题的原因，找到解决问题的切实办法。只有把这些方面做到位，才算是真正在孩子的学习方面尽到了家长应尽的义务。

② 排解孩子的心理压力

很多家长都知道孩子在高三面临的压力大，如果不及时与孩子沟通，帮助孩子排解压力，减轻孩子的心理负担，就将使孩子的种种压力因为没有及时疏导，而郁结于心，长此下去将极大地阻碍孩子的复习进度和学习效果。但是在实际操作过程中，家长们却往往会因为与孩子沟通不得当，帮孩子减压不得法而造成了与孩子之间的误会，让孩子感到来自父母方面的巨大压力。因此在家长们想要帮助孩子解决心理方面问题的时候，先要明确如何与孩子沟通才最为有效，孩子在备考阶段心理常见误区都有哪些，当孩子遇到心理问题时要如何帮助他们进行排解。只有将这些问题进行恰当的处理，才能增进家长和孩子之间的感情，避免心理隔阂的出现。

③ 保证孩子的饮食健康

孩子们为了更好地投入高考复习，大量用脑并缺少运动。因此就需要家长们通过饮食的调理帮孩子及时补充大脑和身体所需的各种营养，也要让孩子通过适量运动来确保身体的健康。但是在实际的操作过程中，家长们也存在着一一些认识上的误区，比如高三阶段孩子们饮食上容易存在哪些问题，怎样才能帮孩子更好地补充能量而不起反作用，孩子做哪些运动比较符合高三的实际情况，运动量大约在多少较为合适。以上这些都是家长们在陪考过程中需要思考并了解的方面，而只有帮助孩子有效做好饮食健康方面的工作才有可能让孩子以最好的精神状态迎接高考。

④ 掌握报考中的方法技巧

高三一年有很多内容是需要家长们特别关注并进行掌握的，比如填报志愿的方法技巧和陪考过程中的方式方法。其中及早了解填报志愿中涉及的方法技巧，可以使家长们对于如何填报志愿以及填报志愿时需要考虑到哪些相关因素进行全面而充分的准备；而掌握陪考中的方式方法，可以帮助家长们有效避免一些陪考误区的出现，更利于家长们做好后备工作，准确而有效地帮助孩子解

决一些备考过程中容易出现的问题。

2. 陪考策略的研究现状及本书的写作初衷和特点

面对家长们对于高三如何陪考存在的疑虑，众多名师和高考教辅专家投入到高三家长如何陪考这一领域的研究中来，将陪考中可能存在的疑问和困惑条分缕析地总结出来，于是涌现出了不少相关书籍和报道。而一些已经陪孩子走过高三的家长也将自己的陪考经历撰写成书与大家一起分享。这些资料无疑丰富了每年新一轮高三家长的陪考办法和技巧。然而由于“高三家长陪考策略”仍然属于高考中的边缘地带，就现有的参考资料来看，不仅整体数量偏少，系统性也不是很强，也有一些只是提出了存在的问题，并没有给出具体的解决方案。这些都对该领域研究的广度和深度提出了更高要求。

本书以新浪教育频道大型音频节目《高考进行时》为基础，综合了节目开播四年以来家长们在高考中存在的困惑和问题，并通过在线调查就家长们对陪考过程中的各个环节的认知程度进行了进一步把握，同时邀请高三一线名师和高考辅导专家对家长们存在的问题和疑虑进行了详细解答，提出了系统的陪考方案，在此基础上，我们也请新浪高三家长博客圈和新浪 UC 高三家长聊天室中的家长们对话题涉及的内容进行了及时的反馈，基本上避免了话题空洞、言之无物，以期寻找到最为实用的高三家长陪考策略。

在具体内容上，本书将从高三家长在陪考过程中的自我定位出发，分为学习篇、心理篇、生活篇、技巧篇四个部分向大家进行介绍。在学习篇中我们将和大家一起探讨父母在陪考过程中究竟应扮演怎样的角色，是否注意到了孩子偏科、成绩下滑、学习方法和学习态度等细节方面存在的问题，以及家长应如何看待孩子的考试成绩、如何与老师进行沟通、怎样做才能恰到好处地表达对孩子的关心，而不会让孩子心里很烦，感到父母做得太过；在心理篇中我们将为家长们分析高三一年孩子最容易出现心理问题以及解决途径和办法，当家长和孩子之间出现沟通障碍的时候该怎么办，以及当孩子遭遇“早恋”、“叛逆”，不知道该如何平衡个人的兴趣爱好与学业之间的关系时，家长要如何恰当帮孩子解决这些问题；在生活篇这个环节，我们将主要从调理饮食、适量运动、规律作息几方面入手，向家长们介绍如何从生活中的各方面为孩子进行调节，只有在孩子有了一个健康的身体之后，才能够更好地投入到复习当中；在最后的技巧篇部分，我们把重点放在填报志愿以及应对考试的方法技巧上，让家长们通过这些较为实用的办法陪伴孩子顺利地度过高三的关键时期。

名词解释 新浪《高考进行时》节目

新浪《高考进行时》节目是新浪教育频道于2006年推出的一档服务于广大高

三考生、家长的大型音频节目，节目开播以来连续多年陪伴考生、家长度过了备考以及填报志愿的难忘时光。节目以最实用的考试资讯、最权威的名师指导、最翔实的陪考策略、最周到的备考方案受到了广大网友的青睐。

2008年起，《高考进行时》制作出了形式新颖，内容精良的《高考进行时有声杂志》，与《高考进行时》的各期节目、相关新闻、活动快报等一同在节目的专题页面中推出，使节目整体更为系统。网友们可以通过在节目官方网站留言等方式与节目形成互动，节目主播将对大家存在的疑问和所提问题及时进行回复。

目 录

学习篇	1
第 1 章 备考中家长角色要选准	2
1.1 成为孩子的导师	3
1.2 成为孩子的助手	13
1.3 成为孩子的监督员	31
第 2 章 备考中的细节莫忽视	42
2.1 关注考生是否有偏科现象	43
2.2 关注考生是否有学习误区	50
第 3 章 备考中家长的关注点	60
3.1 如何看待孩子的平日成绩	61
3.2 如何看待同学的超越	68
3.3 如何与老师进行有效沟通	74
3.4 如何与孩子进行有效沟通	81
心理篇	89
第 4 章 高考生的心理问题须重视	90
4.1 最易出现的心理问题及解决方法	91
4.2 最易出现的心理意外及解决方法	105
第 5 章 家长最易出现的心理问题	115
生活篇	125
第 6 章 做好考生的后勤员	126
6.1 三餐营养巧搭配	127
6.2 身体健康要关注	134

第7章 做好考生的教练员	141
7.1 运动的原则及注意事项	142
7.2 如何保持旺盛的精力与体力	147
技巧篇	151
第8章 帮孩子填报志愿	152
8.1 必须知道的志愿填报名词	153
8.2 必须掌握的政策	164
8.3 必须警惕的误区	175
第9章 临考前帮考生提升	179
9.1 高考前几天家长该做什么	180
9.2 考试当天家长该做什么	190
9.3 考试过后家长该做什么	196
9.4 不管成败，父母依然是父母	200
后记	203
愿做考生们实现梦想的阶梯	205

学 习 篇





第1章

备考中家长角色要选准

很多时候，人们都会形象地把高三学生的家长称为考生的后勤部长，这一称谓已经普遍被大家认同了，但是很多经历过或正在经历孩子读高三的家长們都知道：在孩子读高三这一年，家长们需要做的事情并不局限于打理好考生的饮食起居，而是要从更多的层面入手。那么，从学习方面来看都需要家长们扮演好怎样的角色呢？本章将从做好孩子的导师、助手、监督员3个方面对家长进行角色定位。





1.1 成为孩子的导师

很多时候，家长都希望能够给予考生最大的帮助，特别是在学习上。有家长曾经说，倘若可以代替孩子学习，不管付出怎样的代价，家长都会“奋不顾身”的。可是，现实情况是，很多家长都缺乏对孩子学习进程的整体把握，而且对孩子具体的学习方法技巧又知之甚少，因此真正能在孩子学习方面给予指导的家长并不多。但是要明白，在高考这个被称为中国最公平的考试面前，一切都是需要用分数来说话的，家长虽然在功课上不能给予考生很多帮助，却完全可以凭借自己的经验在孩子的学习方法、饮食起居等方面予以引导。这其实也是孩子高考非常重要的一个组成部分，却往往因为其次要地位而被忽略，倘若家长能够在这方面做得够精够细，那么将会使孩子更加从容地面对考试。

成为孩子的导师并不像想象中那么复杂，有些事情实际上是家长一直在做的，只是作为家长一直把这些事情视为理所当然而没有加以重视。下面，将简单地介绍在整个高考期间，家长究竟该如何做好孩子的导师。

1. 帮助孩子认清何为高考成功

虽然“高考成功”只是简单的4个字，然而面临高考的考生们却赋予了它太多的含义。在日常的交流中，很多考生认为高考成功就是要考上名牌大学或是超常发挥，似乎只有这样才能对得起自己辛勤付出的父母。其实，考生有这样的想法出发点是没有错的，谁不希望通过高考来改变自己的人生呢？但是，出发点没错并不意味着结果也不会出现问题。要知道，高考是一个选拔性的考试，金榜题名的毕竟是少数。通过调查发现，让考生产生这样想法的原因大多来自于家庭的影响，当然，也有的考生是因为对自己的判断失误。但无论如何，如果本身实力有限却把最终的期望值定得很高，则高三这一年无疑将会过得非常不轻松，而最终的结果也往往会使考生大失所望，因此，在高三陪考的过程中，家长们首先需要做的一件事情就是帮助孩子认清何为高考成功。

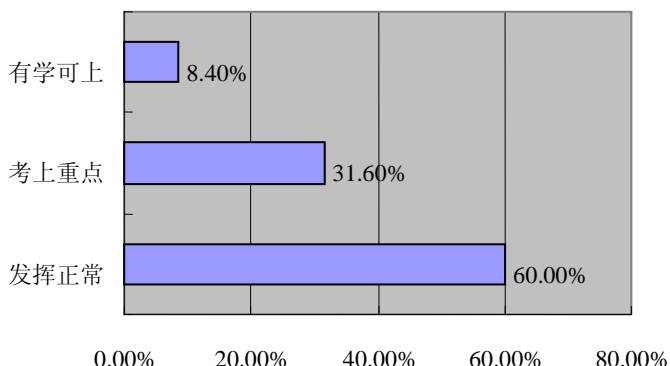
（1）明确高考成功的内涵

首先，家长们不要认为讨论这个问题是在小题大做或者毫无意义。



其实，这个问题对于家长如何帮助考生顺利通过高考有决定性的引导作用。然而大多数家长就此问题存在巨大的误区，这样当然就会对考生造成难以挽回的影响。

下图为在线调查：高三家长眼中的高考成功



高三家长眼中的高考成功

在新浪教育频道的高三家长调查问卷中，对于“如何看待高考成功”这一问题，有 60% 的家长认为，无论孩子学习成绩好坏，只要在高考中发挥出正常的水平就是高考成功；另外有 31.6% 的家长认为高考成功意味着孩子要考上重点大学；除此之外有 8.4% 的家长认为，只要高考后孩子有学可上就算是高考成功。

从调查结果来看，大多数家长能够客观而理性地看待“高考成功”。在看待“高考成功”的问题时，家长们需要考虑，自己是不是不能完全接受孩子高考成绩出来后的结果？或者说自己还有很多更高的“期望”？如果是这样的话，那就大为不妙了，因为有这样的心态就已经属于那 40% 的家长了。这就需要家长必须搞清楚，究竟什么才是高考成功。

考试和其他的事情一样，对于成功的概念没有一个固定的条框，既不能用孩子最终的高考成绩作为衡量的标准，也不能以进入什么层次的大学来下最后的结论，这是因为每个考生的基础和提高空间并不完全相同。虽然对考生来说高三是最关键的一年，但是高考所考查的内容不仅是高三的知识，而是高中三年甚至加上初中的知识。想在高三一年当中



把考生前几年的欠缺全部补回来的难度可想而知，况且考生又不仅是考查一门功课，就目前的情况来看，只有将6门课程的功课认真复习，才能顺利通过高考。但高三的时间是一定的，基础知识的掌握情况和学习能力将会在很大程度上影响考生最后的复习效果。简单来说，家长应该从考生的综合实力角度出发考虑高考成功的内涵。例如，一个考生平日学习比较好，每次测试的平均成绩总能达到600分左右，那么，高考中他发挥正常考到600分就是高考成功，如果考到580分就是发挥失利；而对于另外一个考生来说，他每次测试的平均成绩在500分左右，那么，高考中他考到500分就是高考成功，而考到520分就是超常发挥了。

家长课堂 一个本不该发生的悲剧

2008年快高考时，接到一位家长的电话。她在电话里一个劲地痛哭，根本无法讲述自己的故事。后来慢慢地调整了自己的情绪，笔者才断断续续地知道了她为什么如此难过。她的儿子在班里成绩一直很不错，在家族里也一直是最有前途的，所以也承载了太多人的期待。每次家庭聚会时，七大姑八大姨总围在他身边，左鼓励右支持。而她又是一个非常要强的人，孩子在家复习时她也时不时地叮嘱他要加紧复习，一定要考一个非常好的大学来光宗耀祖。这样喋喋不休的叮嘱使孩子一直处于崩溃的边缘，加上最后一次模拟考试发挥失常，成绩一落千丈，她的儿子因再也无法忍受如此高强度的复习压力而想放弃当年的高考。

如果这位同学在高考时走进了考场，应该为他鼓掌！不管高考的成绩如何，他都是成功的！不管是否能到理想大学就读，他都值得考生学习！而这一切的损失，也都应该由他的家长来负责！因为这位考生的家长实在太不理性了：一味地强迫孩子考上名牌大学或重点院校，并将家族的命运与荣辱都强加在孩子身上，完全忽略了达到目标需要现实做依托的基本原理。如此一来，不仅实现目标困难重重，而且往往会造成“赔了夫人又折兵”的悲惨结局。所以，家长应从现实角度出发，对最终的高考结果有个大致的预期，心态平和地和孩子一起走过高考。

（2）让孩子有合理的期望值

只有家长理解高考成功的含义是远远不够的，因为家长在高考中起到的永远都是“外力”的作用，真正起决定作用的依然是考生。所以，



使考生知道究竟什么才是高考成功，才能够有效减轻考生的思想压力，继而怀着一个轻松的心情去面对后面的复习与考试。尤其是对于那些学习成绩中等水平或是不太理想的孩子，更要告诉他们高考并非就是要成为优等生或要考上名牌大学。而是要根据自己的实际水平制定合理的高考目标和期望值，最终在高考中发挥出自己的实际水平，这样就已经取得了高考成功。

在高三，有些孩子会对大学存有太多的向往，也有些孩子会偏执地认为只要拼命努力，一切皆有可能，于是他们就会为自己制定不切实际的高考目标，在盲目和冲动中付出着汗水和泪水。由于急于求成，他们所采用的学习方法会有很多不合理的地方，于是屡战屡败，屡败屡战。如果孩子存在这种情况，家长就不要继续纵容孩子的梦想了，而是要及时地与孩子进行沟通，使孩子认清何为高考成功，帮助孩子制定合理的高考目标，使孩子在现有的学习基础上，采用适当的学习方法进行复习，只有这样孩子的学习成绩才有可能稳步提高。如果一味追求虚幻华美的高考结果，只能使孩子在没有尽头的黑暗高三中备感压力、苦苦挣扎，身心俱损。

家长课堂 孩子迎考 家长请保持“若即若离”

小杰读的虽然是市重点高中，但她的成绩却属于中游。一模考下来的结果，她只是勉强过了一本线而已。但母亲给她下达的“指标”是复旦大学、上海交通大学、浙江大学和南京大学，如果考不上这4所大学就情愿复读。小杰说，自己压力太大，她也咨询过班主任和信得过的任课老师，他们都觉得按一般规律来看，除了特别的超常发挥，像她这样的档次考上上述4所名校的可能性微乎其微，如果压力过大反而会造成负面效果，影响迎考的情绪和临场状态。老师们都建议她把目标放低些，但问题是母亲坚持非名校不去。小杰常常暗自落泪，已经有大半个月没跟母亲说过一句话了，原来活泼的她变得整天郁郁寡欢，特别是临高考前的一次月考，她的排名不但没进步甚至还倒退了十几名。

其实，家长如此逼孩子，很可能将矛盾引向极端，比如孩子会厌学、故意放纵，甚至做出更出格的事来。家长应当放平心态，如果孩子能按自己的兴趣和能力进入一个比较好的专业，将会是很快乐的事情。何况，



将来本科毕业后如果真有志向或能力，则可以考一流名牌大学的硕士研究生。现在，家长与孩子彼此间情绪高度对立，容易使孩子产生强烈的逆反心理，肯定不利于迎考。

2. 根据孩子自身情况制定学习计划

作为家长，有一个非常重要的任务就是帮助孩子制定符合自己实际情况的学习计划。这一点也是很多家长最发愁的事情。很多家长都会有这样的苦衷：自己已经离开中学几十年了，完全不了解现行教材所需掌握的知识点，同时，多年不复习，高中所学知识能记住的更是少之又少。所以，想要帮助孩子制定合理的复习计划可谓是“强人所难”。虽然家长都了解做一件事情，准确计划的重要性，但是现在完全是有心无力。于是，很多家长就想走捷径，四处寻求可普遍适用于制定备考计划的统一模板，但却均无功而返。这是因为学习水平不同的考生应有不同的复习计划。

虽然笔者一直不提倡把学生分为优等生、中等生和学习较差学生 3 种类型，因为评定一个学生是否优秀取决于他的综合能力是否突出，不是仅用学习成绩来衡量的，但是，似乎只有这样的划分才能更好地帮助考生制定符合自己的学习计划。所以，下面就从学习成绩的角度来谈这 3 种类型的考生该怎样制定自己的复习计划。

（1）优等生制定学习计划

根据任何一次成绩或任何一次排名来划分考生优劣的方法都是不全面的，这是因为考生在高考时所面对的对手是全省（直辖市、自治区）的所有考生。而每年的高考录取工作都是依照一本、二本、三本及专科这三大块来进行的。因此，对学生可以依此在学习水平上进行划分。

所谓优等生，即成绩在一本线以上的考生。这些考生的成绩在班级里应该说是名列前茅。特别是成绩没有较大起伏的考生，更是具有一种优越感。可是，这些优越感却是高考复习的大忌，因为考生往往会因此而漠视学习上的薄弱环节，从而使考试中的失分点逐渐变成了“盲点”。如果孩子处于这个层次，就需要家长时不时地敲一下警钟。

那么，应该叮嘱孩子注意哪些问题呢？以下 3 点值得广大家长关注：

① 继续保持优势是前提



家长首先要使孩子知道高三是个逆水行舟不进则退的阶段，其他同学很有可能通过正确的复习方法，追赶上来，因此不能对以往取得的成绩过于满足。而是要向前看，不仅要保持学科内的相对优势，更要保证相对于其他同学在总成绩上的领先优势。

② 从小处着手是原则

优生对绝大部分知识点的整体把握比较到位，失分的地方往往是一些容易被忽略的细节。因此，家长就要提醒孩子检查自己在学习和考试的过程中是否存在习惯性失误和习惯性失分的现象，以使孩子抓紧时间及早规避。另外，也要提醒孩子在答题过程中注意步骤完整、书写规范等问题，尽量使用学科术语，确保能拿到的分数不丢分。

③ 学科均衡前进是目标

虽然优等生在分数上具有领先优势，然而仍然存在自身的弱科弱项，因此，这些学生的复习重点应是把弱科补好，使强科更强。只有这样才能使各科均衡地向前发展，而不至于担心考试中弱科弱项随时可能带来的隐患。

（2）中等生制定学习计划

所谓中等生，即成绩在二本线上、一本线下的考生。成绩处于这个水平的考生占了整个考生群体中的绝大多数，因此，在高考当中很多标准都是根据他们的情况来确定的，如老师的复习进度大多是依照班级里中等生的接受能力来安排的；高考命题也往往是依据中等生刚好能做完试卷来分配习题的难易程度及题目数量的；统计下来每年各地高考录取率也往往在 50% 以上（也就意味着绝大部分中等生有大学可上）……这些数据虽然让人感到安心，然而却不可麻痹大意，尤其是对于那些录取率较低的省份和教学质量平平的高中里的中等生们，更要在高三这关键的一年好好努力一番，争取使成绩从中下游变为中上游，甚至突破中等生的边框，一跃成为优生。

那么，中等生在制定复习计划时，家长该从哪几个方面给予指导呢？又有哪些原则需要关注和遵守呢？

① 跟上复习进度是前提

刚才已经介绍了，老师的复习进度往往是根据中等生的学习情况来安排的，那么，家长就要提醒孩子无论怎样都要跟上老师的复习进



度。在高三复习时，一些中等生往往为了尽快提高自己的弱科弱项而忽略了与老师复习的同步，错失了吸收老师讲授重点知识和解题技巧的最佳时机，使自己整体成绩的提升举步维艰。

② 合理分配时间是保障

中等生在时间分配上是最为难的：一方面想跟上老师的复习进度，另一方面又想努力提高弱科弱项。因此，家长在必要时提醒孩子注意时间的合理分配，使孩子将完成作业、消化吸收课堂知识的时间、自我补习的时间及必要的睡眠时间进行合理安排，以保证复习能够高效而持续稳定地进行下去。

③ 补足弱科弱项是关键

弱科弱项是中等生们感到特别棘手的地方，但也确实是提高成绩最具希望的地方。因此，家长要适时地提醒孩子重视对弱科的复习巩固，避免一提到成绩，孩子只看到自己最出色的科目而忽略了弱科的存在，或只看到自己最薄弱的科目而失去了复习的信心。事实上，弱科弱项是可以攻克的，只要找到正确的学习方法并加以努力强化，那么，弱科弱项很快就会变得不弱甚至由弱变强。

（3）学习较差学生制定学习计划

所谓学习较差学生，即成绩在专科线上、二本线下的考生。这部分考生所面临的处境有点尴尬，因为成绩不尽如人意，往往受到老师的忽略与同学的嘲笑，所以他们的内心非常脆弱。但是其实每个人的内心都有一种向上的力量，这部分考生也想在高考时能够发挥超常，取得一个不错的成绩。不管这是不是侥幸心理，单是这种想摆脱困境的意识，就应大力支持。那么，学习较差学生想要提高成绩是不是就无计可施了呢？这部分孩子在制定学习计划时家长要提醒孩子注意哪些问题呢？以下两点建议值得家长关注：

① 树立临考自信是前提

成绩较差的孩子一般存在自卑心理，常因学习成绩不好，而对自己全盘否定。因此，在制定计划时也会畏首畏尾，不敢对自己有太多的期待。这时，非常需要家长帮助孩子在制定学习计划时树立信心，不管是在模拟考试当中还是在最后的高考当中，只要发挥出自己的最高水平就是高考成功。要知道，对于这些考生来说，只要在自己原有的水平之上



有所提高就是一种进步，应该为每跟上一个知识点而高兴，成绩只有点滴进步也应感到自豪。更何况，从另一个角度来说，成绩不好也就意味着有较大的提升空间，因此，只要学习方法运用得当，要在原有的基础上提升成绩，困难并不是很大。按照以往的经验，如果考生掌握正确的学习方法，以顽强的毅力紧追猛赶，成绩迅速提升的可能性是相当大的。所以，不管在什么时间段，都不能放弃自己追逐的脚步。

② 全面夯实基础是关键

实际上，《考试说明》对高考的难度有一个清晰的介绍：高考命题是以中档题和基础题为主的，这部分题目大约占了全部考题的 80%。也就是说只要考生抓住基础知识，并能够熟练运用，就能够得到绝大部分的分数。因此，家长要特别提醒孩子在制定计划时要特别关注基础知识的复习，毕竟只有将这部分内容掌握好，才有可能完成基础题，也更有可能会冲击中等题和难题。

家长课堂 究竟该如何判断考生处于何种层次

直到目前为止，社会上没有一种标准来界定何为优等生何为学习较差学生，笔者认为以后可能也不会有了。在推崇素质教育的今天，教育行政部门是不可能出台这样极度应试化的规范的。所以，只能从常规意义上去进行分析。一般来说，将高考时能够达到重点线（也就是本科一批线）的考生称为优等生；将高考时能够达到本科线（也就是本科二批线）的考生称为中等生；将其他考生称为学习较差学生。当然，这样的划分不是绝对的，各地情况不同，划分考生的标准也就大不相同了。

3. 指导孩子制定合理的复习计划

前面已经简单地介绍了帮助孩子制定复习计划的前提，并以 3 种类型的考生在制定复习计划时应该注意哪些细节也做了详细的阐述。然而，这一切还都需要从指导思想变为现实行动才有意义。也只有将科学适用的复习计划制定出来了，才能够对提高学习成绩、增强学习信心、稳定学习情绪起到积极的促进作用。

还有一点非常需要家长注意：考生自己可能已经制定过多次的复习计划了。有的复习计划因没有从自己的实际情况出发，盲目地随大流而



一次次地失败了。这样考生可能会对制定计划这样看似“缥缈”的事情失去耐心。这时，就需要家长对其进行引导，与考生一起制定出一套合理可行的复习计划。那么，制定高考复习计划的原则是什么呢？在制定的过程当中又该注意哪些事情呢？

（1）制定计划需跟上老师的进度

不管是优等生还是学习较差学生，制定复习计划都要以跟上老师的复习进度为前提。高三的老师一般都具有丰富的教学经验，多年来的送考工作使他们深知高考的命题重点和出题方向，因此，跟上老师的复习进度就相当于抓住了高考考查的要点。虽然高三的备考压力很大，但是为了使考生达到迎战高考的最佳水平，老师布置的作业和大量的试卷总不会使考生感到轻松。有不少学生感叹，在最后的备考阶段，能把老师布置的各项任务完成就已经非常难得了，更不用说还要自己拿出时间来，依据自己的实际情况进行额外的补习。因此，无论孩子想要补上弱科弱项的心情多么急切，都要在认真完成老师布置的学习任务的基础上进行，这样才能使最终的学习成绩稳中有进。

家长课堂 家长盲目请家教 结果适得其反

一个天津的真实案例：天津市南开区一位钱姓先生花万元从某教育培训中心聘请名师每周为正在读高三的女儿乐乐进行家教辅导。钱先生偶然发现早早出门的乐乐并没有去上家教课而是在上课地点附近的麦当劳里自己复习，这才知道女儿已经逃课一个多月了。据钱先生女儿乐乐讲，刚开始时她每周都会按时去培训中心上课，几周下来她发现4科家教复习课需要耗费大量的时间，使得自己每到周末就写不完作业，而且家教讲的内容总是和在校期间老师讲的内容衔接不起来，她感到非常痛苦，也感到课业压力变得越来越大，所以她开始选择逃家教课来换取自习时间，自己的出发点还是按照老师布置的作业来进行复习。钱先生说，因为同事的孩子每周都有家教辅导高考前复习，他才执意为女儿聘请名师家教，本意是想帮助女儿提高成绩，结果却是在添乱。

（2）从自身情况出发制定计划

在高三，考生最容易出现的问题就是“随大流”，别的同学复习什么，自己也要复习什么。或者这部分内容本来就是自己的优势所在，但



是也没有认真思考是否需要纳入计划当中，从而浪费了大量的时间。由此来看，家长在帮助孩子制定复习计划时，一定要尽可能地向孩子解释清楚，高三的一切行为都要从自身实际情况出发，有针对性地制定各项计划。复习计划不宜制定得过高或过低，如果计划过高往往会使孩子感到压力过重，又因为完成不了而备受打击，逐渐失去学习的兴趣和信心；而如果计划过低，则容易使复习过于轻松，孩子放松对自己的要求，在处理学习上的问题时也容易麻痹大意，从而使潜在的学习危机越来越多。

（3）长、中、短期复习计划均需制定

正所谓“计划没有变化快”，这是制定复习计划的大忌。辛辛苦苦制定的复习计划，因为一些无法控制的因素而被推翻，这实在是一件很可惜的事情。所以，为了使计划能够顺利地进行下去，家长有必要引导孩子制定长、中、短期计划来应对这些所谓的变数。

一般来说，长期目标就是顺利通过高考。孩子在高三这一年，甚至是高中三年付出的所有努力实际上都是为了最终实现这一目标。依据孩子自己的真实情况给未来的生活做一憧憬：考上哪所学校及在高考时取得怎样的分数。长期目标一旦确定就不要轻易改变，这样才能确保孩子的冲刺大方向不会有太大的变化。只有方向确定了，才有前进的目标。

中期目标可以理解为高三复习各个阶段所要达到的实际效果。纵观整个高三备考过程，可以将其分为一轮复习、二轮复习、最后冲刺期和最后调整期4个阶段。一轮复习的目标是基础能力过关、二轮复习的目标是综合能力突破、最后冲刺阶段的目标是应用能力提高、最后调整期的目标是调整状态整装待发。对于中期目标，最关键的就是要将这些目标一一实现，能够保质保量地完成。特别是在完成时间和完成质量上都不能打折扣。同时，要清晰地意识到，每个阶段的目标都是一个连续的过程，这就需要考生在达到一个目标之后要不断地强化和巩固已有的复习效果。所以，这就要求家长不仅要关心孩子是否已经完成自己制定的目标，更重要的是要关注目标之间的连贯性。

短期目标可以理解为每周每天所需要完成的复习任务并达到预计的效果。高考备考的时间很有限，每分每秒都显得很珍贵。把握好每一周和每一天，对于考生能否实现各个中期目标甚至长期目标至关重要。



每天都要充分地利用好自己的“最佳学习时间”，依据科目的不同使自己在最佳学习时间里达到最佳学习效果。另外，提醒家长注意，衡量孩子的学习是否有效果，不是看其坐在书桌前多长时间了，而是看在单位时间内究竟学到了或者记住了多少内容。要知道，学习效果是学习时间和学习效率综合而成的，只看学习时间，不管学习效率，并以此来评价考生是否尽力是不科学的。

家长课堂 状元心得：一切复习都需要制定行之有效的计划

2007年四川文科状元张晨认为，自己最大的优点就是做事情一直都很有计划。“我喜欢有秩序的生活。我的学习计划有大计划也有小计划。我每天都会给自己设定一个小计划，如什么时候做语文试卷、什么时候看地理笔记等。我总是希望自己在规定的时间内做到最好，别人花30分钟做的事情，我会花40~50分钟。看似时间变长，但实际上我很注重效果。这样一来，合理地安排计划，有效地减少时间上的浪费，我所制定的目标都可以一一实现。”

1.2 成为孩子的助手

在1.1节中已经提到，很多家长都会对如何帮助自己的孩子处理学习上的问题感到特别棘手。在一些家长见面会上，很多家长都在抱怨：“我们已经脱离书本这么多年，而孩子每天都在温习，连他们都做不出来的题我们更是两眼一摸黑。”正是因为存在这样的实际困难，很多家长都会有心无力，只是将目光投向如何做好孩子的后勤保障员等，忽略了在学习上对孩子的帮助。实际上，无论是在高考的前期还是后期，家长作为孩子的助手是最重要的角色。要知道，面对高三，孩子们都忙于备考没有时间对学习其他方面全面地进行准备，而家长从某种角度上来说就有相对较多的时间帮助孩子收集所需要的资料，这样将大大提高孩子的备考效果。那么，作为孩子助手的家长究竟该从哪些方面入手呢？备考阶段和报考阶段的任务是不是大相径庭呢？



家长课堂 高考备考家长不要瞎帮忙：三大误区勿踏入

虽然要成为孩子的助手，但是在这里还是不得不提醒家长：即使帮助孩子的出发点是好的，但如果表达方式不对，很容易好心办坏事的。所以，总结了以下三大误区，希望能够引起家长的注意：

① 过分保护

高考前家长把孩子重点保护起来，全家人都围着孩子转，甚至有的家长请假在家照顾孩子，实际上这不利于孩子以一颗平常心去参加高考，反而给孩子造成太大的心理压力，影响孩子在考场上正常发挥。

② 过分干涉

有许多家长认为，高考这段时间太重要了，孩子要一门心思复习、做功课，不能做其他的事，对孩子的自由进行限制，不准做这，不准做那，这样的效果反而适得其反。

③ 过分期望

对孩子的期望值过高，超过了孩子的实际水平，即使孩子的分数离重点线相差很多还是一厢情愿地希望孩子能考上重点大学，这样就更容易挫伤孩子的自信心。

1. 帮助孩子收集学习资料

帮助孩子收集学习资料是家长在考生备考期间最重要的任务之一。虽然家长不能为孩子提供解题的具体办法，却能够帮助孩子收集并筛选出最为实用的学习方法和参考资料。这就如同家长虽然不能代替孩子奔赴考场，却能够在大后方为孩子准备最为缜密的备考方案一样。那么，家长究竟该帮助孩子收集哪些学习资料呢？哪些学习资料对考生的备考最有效呢？

（1）学习方法技巧类信息的收集

在每年的高考报道当中，包括与一些专家进行对话中笔者发现，很多考生的学习成绩提高缓慢或者跌宕起伏的原因不是因为学习不刻苦，而是因为并没有掌握正确的学习方法，这样就使得考生在复习的过程当中事倍功半。实际上，无论是高考备考还是报考，都是有正确且科学的方法的。掌握了这些方法就相当于找到了改变高考结果的捷径。那么，哪



些信息是家长在考生备考阶段应该尽力收集的呢？

① 收集优等生的学习经验

这里所讲的优等生绝不仅局限于高考状元，那些在过去取得优异成绩的“过来人”，甚至孩子身边一些学习成绩拔尖的同学的学习方法都值得家长收集和整理。这些学生一定有一个共同的特点：成绩稳定、心态良好、有某种独到的学习经验和习惯、外部环境对其有较大的正面影响……因此，他们的感触对于孩子来说非常有借鉴意义。一般来说优等生的学习经验一般都包括以下几个方面：科学的时间安排、灵活的复习计划、独到的学习方法、顺畅的沟通渠道、良好的备考心态、实际的奋斗目标等。

② 收集提升弱科弱项的学习方法

即使是学习成绩很好的学生，在某些方面也会存在弱科弱项的，那么，他们在考试时是如何巧妙地弥补或规避自己的薄弱环节呢？这也需要家长特别注意。家长首先要做的是了解孩子的弱科弱项是什么，这点在后面的文字当中会详细阐述。其次需要做的就是与专家、老师、甚至大学生交流，请教他们该如何有效弥补这些弱科弱项。另外，家长之间的交流也是一个不错的选择。特别是高三家长之间的交流，很多的家长是愿意将自己的经验与大家一起分享的。所以，经常与高三家长交流，是作为家长必须要经常做的一件事情。家长可能会觉得这样做会有点困难，然而在互联网发展迅速的今天，很多家长已经通过网络构建了自己的“交际圈”。例如，新浪教育频道的“高三家长博客圈”就是一个很好的平台，每天都有大量的家长写的心得被推荐在圈子的重要位置，这是获得收集提升弱科弱项的学习方法的最有效途径之一。

③ 收集考试技巧及各类误区

考试和体育竞技从某种角度上看有很多的相似点：不仅要有高超的能力，还要注意一定的方法与技巧。这些考试技巧能够帮助考生在考试时事半功倍，达到意想不到的效果。因此，家长要经常关注专家名师对这些考试技巧进行的总结，这些总结不仅是一些应对各科考试的通用方法，而且一些针对某学科甚至某种类型题目的应试技巧都应是收集齐全的。没人知道在高考时能用上哪些方法。另外，也要注意收集那些过来人在考试时出现过的“意外”和各类的误区。这些误区往往每年都会固



定发生，属于高考的顽疾。因此，要想尽办法防止这样的情况在自己孩子身上发生，就要收集这些顽疾的表现形式，这样就可以及早地预防，即使出现了问题，也可以及早“诊断”。同时，在了解表现形式的同时也一定要探究一下解决这些问题的方法，以防真的出现问题之后束手无策。将这些信息完全掌握之后就可以有效地防患于未然了。

家长课堂 高三家长收集高考学习方法与技巧类信息的途径

家长对学习方法与技巧方面信息收集的途径有很多：与老师、其他家长及孩子的同学们进行面对面交流等方式是最直接的；通过电视新闻、报纸期刊和网络搜索等方式是最便捷的；参加各类公益讲座、给专家发送求助信息等方式是最实惠的……家长在掌握了这些信息之后要通过合适的方式有效地传递给考生，如聊天时的简单讲述、或将资料整理并打印出来让考生随时查阅、或将一些信息缩减之后制作成为专刊……要记得，这些材料不要追求多，而是要追求精。毕竟考生的时间很有限，那些长篇大论的文章对考生不但没有任何好处，还会影响考生的精力和心情。所以，不管是什么信息，都要遵循一个原则：宁缺毋滥。

（2）参考书与备考笔记的收集

现在市面上的高考辅导书非常多，也很杂，严重干扰家长及考生的选择意向。那么，在孩子课业负担如此繁重的情况下，家长是否该帮助孩子购买参考书呢？在购买参考书的过程当中都应该注意哪些问题呢？

① 家长帮助孩子选购参考书很重要

要知道，高三的学生一旦进入冲刺环节，时间就变得非常紧张了，在这种情况下，就完全没有时间到书店慢慢挑选适合自己的参考书了。这个工作就一定要由家长来承担。帮助孩子购买几本适用的参考书，将会或多或少地帮助孩子提高成绩。因此，购买参考书很必要。但是也要清晰地认识到，一次性购买的参考书太多，或一味地购买一些广告打得好、包装精美的参考书给孩子复习用，不但会造成极大的浪费也会给孩子忙中添乱。在这种情况下，购买参考书就起到相反的作用，有点得不偿失。所以，购买参考书还是要讲究方法。

② 选购参考书的三大原则

家长在帮助孩子选购参考书时该注意哪些方面呢？在选购参考书



的过程当中又该注意哪些原则呢？以下三大原则值得家长关注：

首先，要从孩子的实际情况出发选购参考书。一般来说，参考书都是一视同仁，不会有优等生用书、中等生用书等这样的分类。这就需要家长在选购参考书时能够从孩子目前的学习情况出发，选择适合的参考书，千万不能随大流。要清楚地知道孩子哪一学科比较薄弱，哪些内容需要重点复习，要有针对性地选择相关的参考书。

其次，要以孩子复习进度为出发点选购参考书。高考是分阶段进行复习的，因此，家长要对孩子目前的复习进度进行深入的了解。要与孩子的复习进度同步。在刚进入高三复习时，即一轮复习刚开始时，建议家长多购买一些基础知识梳理与汇总方面的书，选择的参考书要尽可能多地关注知识的全面性和系统性。当孩子进入二轮复习时，就应该多关注知识的强化和综合应用，选择的参考书就不能仅是概念的整理等，而应该有完整体系并略有深度。当孩子进入最后冲刺阶段时，那就应该关注一些学习和解答题目的方法，这样才能够更好地提高解题速度和正确率，一些历年真题及讲解的参考书是最重要的选择对象。所以，选择参考书一定要从复习进度出发，做到“与时俱进”。

再次，要从孩子复习强度出发选购参考书。实际上，学校每天也会发大量的练习题和参考资料给孩子，从某种角度上来说，这些复习资料已经完全可以满足孩子的需要。在这种情况下就要看孩子是否还有精力去顾及一些课外的参考书。如果孩子连老师发下来的习题和资料都没有时间一一看完，那么家长就尽量不要再给孩子增添额外的负担了。同样的，如果孩子完成老师布置的任务绰绰有余，那么家长就应该帮助孩子挑选合适的参考书，这样将会更加有利于孩子成绩的再次提高。

除此之外，家长购买参考书时尽量选择到正规书店购买，这样质量才会有保证。选择参考书时也尽量选择有详细参考答案的图书，避免因答案等印刷错误而给孩子带来更多不必要的麻烦。

对于备考笔记，这是很多考生非常在意的参考资料。特别是一个状元的高三笔记更是异常抢手。家长和考生都想知道，状元们在高三备考时都记了哪些东西，究竟是何种原因让他们最终取得了第一名的好成绩？一时间，状元备考笔记也成为了出版社的新宠。不过，这些所谓的状元笔记不一定都出自状元之手。在笔者采访过的状元当中，几乎没有



状元把自己的笔记交给过出版部门出版，目前市面上出现的所谓的状元笔记有太多的水分。如果家长一味地想寻找状元笔记帮助孩子提高成绩，倒不如去借一些比自己孩子高一届的优等生的笔记来看看。由于在同一所学校读书，所以会有很多相似性，这样的笔记也就能够更有借鉴作用。家长得到这些笔记并不是简单地交给孩子，还要敦促孩子平时多看、多记，这才是关键所在。如果仅是在考前搞突击，效果一定不会很明显。只有不断积累、反复巩固，这样才会事半功倍。

2. 帮助孩子收集报考信息

对于考后知分填报志愿的地区，有的家长可能会认为收集报考信息是在考生考完之后才需要做的事情。如果这么想，那就大错特错了。试想一下，考生考完之后和开始填报志愿之间的时间间隔连一个月都不到。而有的地方是考后估分填报志愿，这样留给考生和家长的时间就更少了。在这样一个分秒必争的时间段当中，考生和家长谁不希望能够更稳妥一点呢？所以一些报考信息就需要提前准备。特别是考生依然在备考阶段时，家长就应该对首选城市、学校简介和专业概况做一个充分的了解，这样才能拥有最充足的时间去做各种准备。然而将收集报考信息放在学习篇来讲，并不是要让家长在收集这些信息之后将信息一股脑儿地告诉孩子，而是在孩子问起时能够给予确切而翔实的回答，使孩子对高校、专业及将来可能要去的城市充满美好的憧憬，增加学习上的动力。

家长课堂 高三家长最应仔细收集的5类信息

① 收集孩子区县排名信息

家长要关注孩子的一模成绩，了解成绩在就读学校所在区的排位情况，并将一模成绩与上学期期末考试成绩相比较，如果退步，则要帮助孩子分析原因、总结经验、取长补短，为以后考试做准备。

② 收集权威政策信息

报纸、电视、网络等媒体上都有招生政策信息，家长一定要甄选权威信息。各级招生考试部门，如教育部、考试院和各区县招办等发布的各类规定、政策是最权威的。家长在收集招生信息时，要着重了解招生政策方面是否有变化。



③ 收集高校招生信息

各高校发布当年度的招生信息，家长可通过各高校的招生网了解学校的招生政策、招生计划、师资情况、专业特点等。一些高校会在填报志愿前举行招生咨询会，家长可有目的地参加学校招生咨询会，面对面了解院校的招生政策。

④ 收集专业选择信息

家长要了解什么是一级学科，什么是二级学科，每所院校的强势学科和专业是什么。不同高校的相同专业都开设哪些课程，毕业生的发展方向怎样。同时，还要测试孩子在哪方面更具潜能，清晰地了解孩子的个人兴趣、能力优势和个性等。

⑤ 收集体检限报专业信息

每位参加高考的考生在体检结束时，都会收到一份包含体检结果和报考专业建议的体检表，家长要仔细阅读，读懂体检结果。此外，家长除了要认真阅读《普通高等学校招生体检工作指导意见》外，还要参考所要报考高校的《招生简章》中对身体条件的特殊要求，根据体检结果和报考专业建议，客观、正确地填报志愿，避开体检结果中的限报专业。

（1）首选城市

在各类填报高考志愿的访谈节目中一般都会强调选择城市的重要性。城市的多元化使家长在为孩子选择报考城市时也要从多角度去思考。

首先，需要考虑的就是城市的气候特点和生活习惯。因为每个孩子的适应能力不同，所以需要考虑城市的气候特点。例如，有的孩子特别怕冷，选择城市时就要回避冬天气温低的城市；有的孩子的关节不好，选择城市时就要回避长江中下游有梅雨季节的城市和四川一带终年日照量低的城市；有的孩子的心情容易受到天气的影响，如见到阳光明媚的大晴天，心情也会跟着灿烂起来，而一遇到阴雨天气，不仅身体会感到压抑，心里的郁闷也会接踵而至，选择城市时就要多考虑这些因素。此外，对于城市的人文风俗，孩子也有喜恶之分。因此，大学所在城市的气候环境和生活习惯就成为家长首先要了解的方面。

其次，要考虑城市的消费水平。在填报志愿时，一定要从家庭的实际情况出发去选择适合孩子的学校，这样才不会带来太大的经济压力。在孩子上大学期间，家长要考虑孩子的两大部分支出，一部分是学费及



住宿费这些教育方面必需的投资，另一部分是吃穿住用行这些生活上的花费。网络上曾经流传这样一则笑话，说的是“大学生的时间都用来打工挣钱交补考费了，哪有时间学习啊？”虽然只是一句玩笑，却也不难看出，如果因为经济拮据而不得不选择打工的话，无形当中会影响孩子的学业和其他方面的发展。这也一定是家长最不愿意看到的。

另外，也要充分地考虑到未来的就业和定居问题。大学生就业难已经成为了社会的共识，每个家长都不希望自己的孩子“毕业后就失业”，所以，报考时一定要考虑就业前景。高校所在城市对该学校毕业生的包容性和认可程度最大，所以孩子在学校当地就业对本身最为有利。此外，家长也要清晰地认识到一点，读大学从某种角度上来说即“读同学、读老师”，大学里所积累的人脉关系对孩子未来的发展起到非常重要的作用。所以，选择首选城市，要综合各方面的因素并做一个长时间的衡量，家长在孩子备考时就需要考虑首选城市。

家长课堂 中国高校云集的十座城市

首都北京 城市印象：★★★★★

北京作为中国的首都、历代的古都，拥有深厚的历史底蕴，同时与港口城市天津相邻，交通便利。北京最大的特点就是综合，将不同元素综合在一起，然后再用不同方式消化掉，可以让每个人都能轻易地找到自己的位置，而且不被排斥。

冰城哈尔滨 城市印象：★★★★☆

“千里冰封万里雪飘”，虽然同属于北方，但哈尔滨冬季冰天雪地的景象还是让人神往，洁白的雪花、晶莹的冰雕，给这个实实在在的城市增加了很多浪漫色彩，而东北人的豪爽、帅气会让人觉得这个城市内在的温度。

海滨大连 城市印象：★★★★☆

位于辽东半岛最南端的大连是浪漫而踏实的，就像黄昏的星海广场上那一串串深深浅浅的动人脚印。黄海的浪、渤海的风使大连眉清目秀、楚楚大方。

古都南京 城市印象：★★★★☆

很多人喜欢南京的平静与从容，“江南佳丽地，金陵帝王朝。”南京



既有自然山水之胜，又有历史文物之雅，是座安宁祥和的古城。深刻的文化底蕴，让这个城市有着厚重的历史感，虽然底气十足，却有一种别样的温柔。岁月静好的南京，虽然高校林立，却没有声嘶力竭的追逐和喧嚣，它们心平气和地临水而居，心怀宽广地指点江山；它们不叫嚣，不故作高深，纵然如南京大学这样的百年名校，性格也始终是内敛的，不张扬的。

潮流上海 城市印象：★★★★★

必须承认，在这个城市生活是愉快的，好像永远有地方可供消遣，而且总是那么起劲地推陈出新。上海城市文化既有海纳百川、兼容并蓄的气派，也有过分精明的小家子气，从不同侧面看上海或上海人，自然会得出不同的印象和结论，褒贬也会不一样。

羊城广州 城市印象：★★★★☆

广州是历史悠久的著名商埠，素有“千年商都”的美誉。改革开放以来，更是发展为我国南方重要的经济、文化中心和通向世界的主要口岸。其优越的地理位置、强劲的经济辐射力，使广州成为珠三角乃至华南地区重要的经济中心和大流通中心。

荆楚武汉 城市印象：★★★★

“茫茫九派流中国，沉沉一线穿南北”，说的就是武汉，一个冷时比北方冷，热时比南方热的城市，一个最具流动感的城市。它就像一个圆心，物流、人流、资金流，都经由它向其他方向流动。流通成了该地的地域品格，同时也成为该地人的类似品格。武汉的高校也如武汉流动的质感一样，顺流无滞，济世安民。这个科技实力在全国排名第三的江城，拥有众多的著名高校，它们以其地处中南文化的中心位置和独特的美学风格，将粗俗的人熏陶成儒雅，将古板的人浸润成练达，稳重而轻唱。

山城重庆 城市印象：★★★★☆

在素有“山城”之称的重庆，高校间流传着这样一段话：重大的牌子，建大（已并入重大）的票子，西政的汉子，川外的妹子，西师的园子，交院的房子。

闲适成都 城市印象：★★★★☆

在悠然闲适的成都，各高校如日常生活一样，迈着优雅的步伐，从



不去管外面的风生水起。虽然这里不乏川大这样的老牌名校，然而总体上，它们是平民化的，离人们很近，它们不骄奢，不矜持。成都有的，就是一份娓娓清淡的人文气息，给人一份宁谧。

古城西安 城市印象：★★★★

黄土高坡，厚实的黄土孕育了凝重而又坚实的文化。西安，地处八百里秦川的中心。“长安自古帝王都”，历史上曾先后有13个王朝在此建都。但它却没有京城的霸气，也没有古都的娇柔。

(2) 学校简介

每年在做高校招办主任访问时，家长总是希望招办主任能够对招生学校及录取分数线做一个详细介绍。虽然学校每年都会在招生章程上对学校的情况加以介绍，可是很多家长依然认为这些介绍不能很好地将学校的大概情况讲清楚。于是就想尽办法了解学校的实力、排行、就业情况等信息。然而，家长大可不必对学校的办学历程、学院设置等内容过度关心。一个学校的口碑如何实际上大家都有所耳闻，掌握这些信息即可。当然，学校的优势学科等信息是家长必须要了解的，这样在报考时才会有放矢。此外，还有如下一些信息是家长必须掌握的。

① 高校改名

其实，近几年高校“改名热”已经不再是秘密了。叫了几十年的名字一下子就改了，改得那么的“大气”。校名大气本身是件好事，有利于学生未来找工作。不过，很多高校在改名之后，使人认不出它的本来面貌，更不能从校名中体会出学校办学的优势所在。例如，中国纺织大学更名后为东华大学，单从校名让人很难认识到这所高校的优势在于纺织类专业，而该校其他的专业设置可能也与纺织相关或为纺织服务，这样一来很难让家长认清学校的实质，相类似的还有华东船舶工业学院改名为江苏科技大学，北京钢铁学院改名为北京科技大学等。

② 校名带来的指向性错误

很多家长和孩子希望将来到北京等大城市求学，回避西藏等一些偏远地区，然而却由于仅从校名对高校所在地区进行判断，造成了失误，等拿到录取通知书时才发现高校所在地区并非向往的城市。例如，中国科学技术大学，带有“中国”字样，让很多人都误认为办学地址在北京，而事实上其办学地址在安徽省合肥市；又如西藏民族学院并非位于拉萨，



其办学地址实际上位于陕西省的咸阳市。

③ 小城里易被忽视的部委属院校

这些院校由于地理位置不佳及特殊的办学性质，往往成为报考时容易被家长忽略的高校。而事实上它们虽然由于某些历史原因，在地理位置上并不占优势，却在某些专业领域方面成为其他各高校的典范，又由于它们多是教育部重点建设对象，所以有着雄厚的师资力量。例如，西北农林科技大学、江南大学、中国矿业大学、华侨大学、中国司法警官学院、防灾科技学院、中国民用航空飞行学院等高校都属于此类情况。

以上这些情况，都是由于家长对高校了解不充分，填报志愿时容易造成的失误，而学校沿革、办学地址和学科建设情况在高校的学校简介中都有所涉及，因此，建议家长对于相关的学校简介做进一步的研究，避免类似情况的发生。

家长课堂 中国高校改名

北京广播学院→中国传媒大学

北方交通大学→北京交通大学

太原机械学院→华北工学院→中北大学

杭州商学院→浙江工商大学

第一军医大学→南方医科大学

浙江丝绸工学院→浙江工程学院→浙江理工大学

西安公路交通大学、西安工程学院、西北建筑工程学院合并→长安大学

吉林师范学院、吉林医学院、吉林林学院、吉林电气化高等专科学校合并→北华大学

江汉石油学院、湖北农学院、荆州师范学院、湖北省卫生职工医学院合并→长江大学

郑州纺织工学院→中原工学院

中南工学院、衡阳医学院合并→南华大学

兰州铁道学院→兰州交通大学

绵阳经济技术高等专科学校、西南工学院合并→西南科技大学

四川工业学院、成都师范高等专科学校合并→西华大学



沈阳工业学院→沈阳理工大学

湖南医科大学、中南工业大学、长沙铁道学院、长沙工业高等专科学校合并→中南大学

西南师范大学、西南农业大学合并→西南大学

郑州粮食学院→郑州工程学院→河南工业大学

河北地质学院→石家庄经济学院

山东农机化学院→山东工程学院→山东理工大学

青岛海洋大学→中国海洋大学

湛江水产学院→湛江海洋大学→广东海洋大学

淮南煤炭学校→淮南矿业学院→淮南工业学院→安徽理工大学

株洲工学院→湖南工业大学

达县师范高等专科学校→四川文理学院

上海商业职业技术学院→上海商学院

常德师范高等专科学校、常德高等专科学校合并→常德师范学院→湖南文理学院

岳阳师范学院→湖南理工学院

锦州师范学院、辽宁商业高等专科学校合并→渤海大学

郴州师专、郴州医专、郴州教育学院、郴州师范→湘南学院

鹭江职业大学→厦门理工学院

彭城职业大学、徐州经济管理干部学院合并→徐州工程学院

金陵职业大学、南京农业专科学校合并→金陵科技学院

南昌高等专科学校、南昌农业学校、南昌市高级技工学校、南昌卫生学校、南昌粮食职工中专合并→江西科技师范学院→南昌科技大学（筹）

杭州应用工程学院→浙江科技学院

天津职业技术师范学院→天津工程师范学院

上海机械学院→华东工业大学→上海理工大学

山东矿业学院、山东煤炭教育学院合并→山东科技大学

北京煤炭干部管理学院分院→华北矿业高等专科学校→华北科技学院

哈尔滨工业大学重型机械学院→东北重型机械学院→燕山大学

南充师范学院→四川师范学院→西华师范大学



四川省人民警察学校→四川警官高等专科学校→四川警官学院

江苏理工大学→江苏大学

华东船舶工业学院→江苏科技大学

海淀走读大学→北京城市学院

杭州电子工业学院→杭州电子科技大学

资料来源：新浪学习社区（<http://edu.sina.com.cn/bbs/>）

（3）专业概况

有些家长直到现在都还认为孩子大学学什么，未来工作就应做什么。这样的看法虽然有点过时，但是也普遍反映了家长的心态。理论上，大学所学专业就应该成为孩子未来的职业，可现实情况是，大学生毕业时能找到专业对口的工作越来越少。但这并不是说填报志愿时就可以随便报考了，还是应该从孩子的兴趣角度出发，选择适合其性格特点的专业。这就要求家长对高校的专业设置能够有一个比较清晰的了解。

获取专业概况的途径有很多：有的学校在自己的官方网站当中对所开设的专业有详细的介绍；也可以通过各类参考书获得专业的简介；还可以与经验丰富的高三老师沟通，请他们做简单介绍等。然而需要提醒家长的是，不仅要对专业的学科门类、名称等内容大概了解，还需要对所学的主干课程、就业前景等信息做到心中有数。

如今的专业种类特别丰富，只字只差就容易造成所学学科内容和侧重点的不同。例如，有的专业名称极为相近，让人容易混淆，如汉语言专业和对外汉语专业；也有的专业名称听着很好，但是让人不知道究竟学习哪方面的内容，或者孩子对所学内容根本不喜欢，又如“材料成型及控制工程专业”是“压力加工”和“轧钢”两个专业的重组；再如某一学科领域里的两个专业，看上去极为相似，实际上却有很大的区别，如生物工程专业侧重于实践应用，而生物技术专业则重在理论研究。因此，家长对于专业概况收集的重点就应放在：生僻专业的落实和相近专业的比较方面。

家长课堂 未来十大热门专业

☆ 电子信息类

电子信息产业是一项新兴的高科技产业，被称为朝阳产业。



未来的发展重点是电子信息产品制造业、软件产业和集成电路等产业；新兴通信业务如数据通信、多媒体、互联网、电话信息服务、手机短信等业务也将迅速扩展；值得关注的还有文化科技产业，如网络游戏等。目前，在信息技术支持的人才需求中排除技术故障、设备和客户服务、硬件和软件安装及配置更新和系统操作、监视与维修4类人才最为短缺。此外，电子商务和互动媒体、数据库开发和软件工程方面的需求量也非常大。

相关专业：电子信息工程、通信工程、信息对抗技术、信息工程、信息与计算机科学等。

☆ 生物技术类

21世纪是生物的世纪，生物科技经济的发展是必然趋势。

据了解，目前在全国年产值过亿元的生物技术企业已蓬勃发展起来，各地把生物技术作为经济发展的突破口。但生物技术的开发需要具有独立工作能力和良好科学素质，特别是具有创造能力和付诸实现能力的新型人才。生物科研人才近年来一直是国际人才竞争的焦点之一。我国目前无论是生物技术的研究人员，还是生物技术产品开发的人才，都存在严重不足的问题，未来一段时期我国对生物技术人才有极大需求。有关专家预计，随着基因技术、生物工程等领域的发展和产业升级，这类高技术专业人才的缺口会越来越大。

相关专业：生物技术、生物工程、生物资源科学等。

☆ 现代医药类

全球现代医药技术产业继续呈高速增长态势，现代生物技术产业已经成为医药产业新的国际竞争焦点。有关专家指出，面对日趋直接而激烈的国际化市场竞争，我国发展现代中药及生物医药技术产业已是势在必行。特别是现代中药产业不仅在世界发展较快，而且在我国也是增长较快的产业之一，目前，已成为我国一项具有较强发展优势和广阔市场前景的潜在的战略性新兴产业。科技部已将“创新药物与中药现代化”列为“十五”期间国家12个重大科技专项之一。

相关专业：药物制剂、制药工程、生物医学工程、中药学等。

☆ 汽车类

随着汽车逐渐成为人们生活中的必需品，汽车专业也成为了社会上



十分走俏的专业。汽车类专业人才成为炙手可热的“抢手货”，汽车行业中的复合型人才将成为竞争焦点，如精通外语的汽车设计人才、具备汽车技术背景的营销人才、具备汽车销售背景的IT类专业人才，以及汽车信贷、保险等金融人才将继续走俏。此外，热能与动力工程、工业设计等相关专业人才需求也将持续看涨。

相关专业：车辆工程专业、汽车服务工程、热能与动力工程、工业设计等。

☆ 物流类

专家预计，今后10年乃至更长一段时间，我国物流业将接近或赶上发达国家的物流发展水平。目前，国内需要600多万中高级物流专业人才，物流专业人才已被列为我国12类紧缺人才之一。到2010年我国大专以上物流人才的需求量约为30万~40万，而目前各类大专院校物流专业年培养规模在5000人左右，物流规划咨询、物流外向型国际、物流科研3种人才在业内最为缺乏。

相关专业：物流管理、现代物流等。

☆ 新材料类

“十五”计划开始以来，国家产业政策导向明显向以新材料产业为代表的高新技术产业倾斜，这对新材料产业发展无疑将产生重要的推动作用。同时，国内支柱产业及高技术产业发展对新材料的需求不断扩大，机械制造业、电子信息制造业、汽车工业、建筑业等支柱产业的快速发展对原材料在质量、性能与数量等方面都提出了更高的要求；高新技术产业将带动新材料需求的增加，特别是电子信息材料以每年20%~30%的速度增长，生物医用材料以约20%的速度递增。此外，新型能源材料、生态环境材料、航空航天材料等新材料的需求将随着社会经济的发展而迅速增加；复合材料的需求将有较大幅度的增加，特别是树脂基的复合材料。

相关专业：高分子材料与工程、复合材料与工程、再生资源科学与技术、稀土工程等。

☆ 环境能源类

环保产业被称为21世纪的朝阳产业，有着巨大的发展潜力。

随着环境保护投入的大幅度增加，我国环保产业发展较快，成为国



民经济的重要组成部分。环保产业的发展之快，效益之显著，无疑是环保技术人员的研究与开发的结果。但目前，我国环保产业面临严重的人才不足，现有的环保技术人才难以适应国民经济的发展。如果环保技术人员按环保从业人员的5%计算，将需要50万人。而我国现有的环保技术人员离实际需求相差甚远，培养环保技术人才的任务十分艰巨。同时，开发利用可再生能源也成为世界能源可持续发展战略的重要组成部分，政府的政策支持、社会的认可及中国丰富的可再生资源，使得我国新能源产业的发展前景十分广阔。

相关专业：环境科学、环境工程、能源与环境系统工程、资源环境与科学等。

☆ 管理类

在现代企业中，一个优秀企业家的作用超过了100名优秀工程师、1 000名优秀工人。目前，我国越来越多的转换企业产权、机制及企业法人实行招标制、年薪制，实际上就是将企业的管理大权交到职业企业家手中。而据我国近3年的统计资料显示，外方代理人正以每年500%以上的速度递增，目前在不少大城市已形成一个职业阶层。不管是外企还是国企，高层管理人员的价值越来越看涨。所以，尽管企业管理专业的学生刚毕业时可能做的并不是管理工作，但是过几年之后，有管理专业背景的人将会成为抢手货，MBA仍将是企业争夺的对象之一。

相关专业：工商管理类、人力资源管理、工程管理等。

☆ 法律类

目前我国律师人才十分缺乏。据不完全统计，目前我国取得律师资格的专职律师还不到2万人，平均每10万人口只有两名律师，而聘请律师的企业也只占全部企业的千分之几，无论是数量还是质量都远远不能适应社会的需求。由此可见，我国律师人才的供需矛盾十分突出。同时，随着全民的法律意识逐渐在增强，企业的法律意识也在增强，合同化的概念深入人心，对法律专业人才的需求将会大大提高。法律专业因此成为未来热门专业之一。

相关专业：法学、国际法、国际经济商业法、国际商法等。

☆ 营销类

由于我国市场经济不断完善，市场营销已经渗入到各种各样的企



业，人们对市场营销的观念也将有更深的认识，所以对这方面人才的需求将继续看好，并有继续升温的可能。而随着我国住房制度的商品化发展和商品房信贷业务的日益红火，购买商品房已成为绝大多数国人的首选投资，房产商之间的竞争也越来越激烈，其中最有效的促销手段就是聘用房产推销员。而随着小轿车的大幅降价及国民收入的逐年增加，小轿车在21世纪进入中国1/3以上家庭已不再是神话，因此，汽车营销人员也将走俏职场。再有保险推销人员在经历了20世纪90年代的“艰苦创业”之后，也将成为21世纪的热门职业。所以，对市场营销专业人才的整体需求会增大。

相关专业：市场营销。

资料来源：燕赵都市报

(<http://edu.sina.com.cn/gaokao/2008-06-25/1013150336.shtml>)

3. 帮助孩子收集高考陷阱

在笔者每年的高考报道中，总会发现一些让人心生寒意的高考事件。高考移民：一些家长在临考前将孩子的户口办到高考录取率较高的地区，以使孩子以一个较低的分数就能上一个比较好的大学。而相关政策规定，只有户口在某地落户3年之后，考生才有资格参加当地的高考，否则考生户口将被打回原籍并被取消高考成绩。考试作弊：每年都会发生考试作弊案，即使参与者是某地区教育方面的高官，最终也将被绳之以法……

有时，在遇到一般人看来很容易识别的陷阱时，家长往往因为焦急的心态而陷入其中。一旦家长不小心上当受骗，损失的将不仅是时间和金钱，还严重影响了孩子的大好前程。因此，家长在收集报考信息时要格外对这些“高考陷阱”进行关注，让已经发生的案例给自己提个醒。以下为常见的高考陷阱。

① 押题宝典

很多机构鼓吹自己有命题组老师，能够押到今年的高考真题。只要有此广告的机构就不能信任。因为这几乎就是不现实的事情。命题组的老师只要进入工作状态就不再与外界接触，是很难去一个机构做“特别顾问”的。即使有些机构请到了往年命题组的老师，这位老师也的确有



着多年的命题经验，但他也不能百分之百地确认今年一定会考哪道题。所以，考生和家长不要被这些广告所迷惑。高考想要拿高分，依然需要考生勤奋复习。如果存有投机心态，结果一定是“赔了夫人又折兵”。

② 贩卖答案

社会上有些人以能提前拿到正确答案的幌子来骗取家长的钱财。一些不明真相且有非分之想的家长就很容易上当。然而，每个高考考场周围都布置了电子探测装置，就算拿到了答案也是很难作弊的，况且这些高考答案基本上都是假的。由此看来，家长还是需要做好陪考工作，将目光更多地集中在如何帮助自己的孩子踏实复习提高成绩上。

③ 倒卖学籍

在每年的填报志愿前后都是高考骗局的频发期。这一阶段会出现以只要给钱疏通就能够通过内部关系买到指标的幌子来骗取家长的骗子。许多家长信以为真后，将定金交到这些人手中，他们不是携款逃之夭夭，就是把数十万元钱款骗到手后，帮家长办到的却是自学考试的录取通知书。

家长课堂 深度解析高考非法招生常见五大骗术

骗术一

考生留个名“保你”上二本。欺骗家长只要在他们那里为孩子做一个登记就能拿到内部指标，交上100元报名费就可以确保有二本大学可读。

骗术二

打出军校牌子“要招”地方生。有骗子打着军校的幌子说军校不与普通高校一起录取，属于单独招生，所以分数线和录取规则都由他们自己来制定。

骗术三

不考就上学原是成招类。有骗子介绍说，某学校不需要参加文化课考试，只需要参加一次面试即可。学生被录取后，可以拿到双证书。不少考生直到入学时才发现，自己还要参加成人高考，最终拿到的也是成人高考的文凭。

骗术四

免收报名费实为卖信息。有骗子说，只需要登记一下学生的身份证号和联系方式就可以，不用交报名费，如“我们学校名气太小，在这里



宣传不为报名费，就是为了扩大学校的知名度”等。实际上，他们的目的不是为了宣传学校，而是为了以此种方式收集到学生信息之后，再倒卖出去。

骗术五

不交报名费考上难录取。有骗子打着高校招生办的幌子要求考生登记，并信誓旦旦地说：“就算成绩达到学校的分数线，学校也会先录取在这里登记过的学生。”而实际上，这是一个地道的骗局。

1.3 成为孩子的监督员

“监督”一词在高三这一年显得特别敏感，由于孩子们正在经历所谓的“叛逆”期，每个人都想要变成一个独立的个体，所以也就越发排斥来自家长的监督、监管和监视。而家长也要能体谅孩子的这种心情，对孩子的学习状况不要过多干涉。面对高三，家长做好孩子的“监督员”是尤为必要的。但其目的却不是对孩子的各种行为进行监视，而是对孩子学习的各个细节进行把关，看是否存在误区，以科学的方式及时提醒孩子，尽快消除孩子学习上的不利因素，使孩子学习成绩快速提高。

1. 监督复习计划的落实情况

1.1 节中介绍了家长该如何为孩子制定合适的复习计划，而作为孩子的监督员，家长还需要协助孩子将已制定的计划不打折扣地落实到位，这是孩子提高成绩的前提和保障。在实际操作当中有的孩子从制定计划到完成计划都存在不同程度的漏洞，因此就需要家长对孩子的复习计划进行监督，提出合理的解决方案，以确保复习计划能够顺利落实。

(1) 是否有效利用复习计划

大多数的家长只关心孩子是否制定了复习计划，却不知孩子是否能够将制定的计划落实到位更为重要。在高考备考过程当中不应存在“形象工程”，因为这是自欺欺人。制定了一个看似科学的计划但是却不实施，这和没有制定并无两样。所以，家长一定要关注孩子是否将计划真正地实施起来。这点在整个“监督”过程当中非常难把握，它牵扯太多的沟通技巧等问题。一旦在沟通上出现问题，那后果将会是很严重的。有时



只能试探性地询问孩子是否按照制定的计划在复习。家长可以通过询问是否遇到什么困难，需要什么样的协助等方式来对孩子计划的落实进行进一步的确定。

那么，如何判断孩子是否切实实施制定的复习计划了呢？这就需要观察孩子执行复习方案时的完成时间与完成质量是否打折扣了。只要制定了复习计划，就要尽可能按质按量地完成：每天的学习量要饱和，并且一定要今天的事情今天做。不要让孩子养成习惯，以任何借口将事情推到第二天。速度和质量往往是一对冤家：一味地追求速度所导致的结果就是质量低下；而一味地追求质量所导致的结果就是速度缓慢。虽然要确保完成时间不打折扣，但是也要充分确保完成的质量上乘，否则即使孩子看起来学习很努力，但是学习效果却一定不明显。

家长课堂 考生有效利用复习计划的两大关键

① 重视基础，循序渐进

高考内容多以基础知识和基本技能为主（约占 70%~80%），所以每个学生从计划制定到实施过程都要特别注重基础。

② 计划既要周密、细致，也要有整体性

例如，把 100 天分成合乎自己实际情况的段落，要列出具体时间表和每个时间段要达到的目标，当然还要符合自己的特点。在计划中要规定好自己在某一时间段里干什么（如早自习、晚自习、课下机动时间）、必须达到什么目标，尤其要明确晚自习每个时间段的目标和任务。

（2）是否及时总结并改进

有句话说的好，“计划不如变化快”。学生不知道老师今天会再布置什么作业和学习任务，而导致自己的计划要随之更改。这虽然是一个理由充分的借口，但也说明了家长和孩子在制定计划时就考虑得不够周全。所以，在制定计划时一定要尽可能地留出一部分时间以应对变化。此外，进入高三之后，制定短期计划的频率往往会比较高，这就需要家长和孩子一起对前一阶段制定的计划及实现情况做一总结。这样就能找出一些难点及问题所在，及时地更改错误以保证后面的计划顺利完成。

对于完不成计划的情况大约有两种：提前完成和拖后完成。对于提



前完成计划的情况，应该让孩子对制定的目标进行分析：是因为制定的目标太低，还是因为一直保持高效的复习才取得了这样的结果。如果是由于目标制定得太低而提前完成了计划，那么要提醒孩子适当地追加一些计划，充实每天的复习任务；而如果是由于保持了高效的复习状态而提前完成了任务，那么要孩子继续将这种状态保持下去，并根据孩子的承受能力，适当地增加复习任务，使孩子在有限的备考时间内，最大限度地利用好可支配的时间。

而对于拖后完成计划的情况，也要让孩子分析产生问题的原因。分析是因为复习计划制定得太满，对自己的期望值过高而造成了不能完成计划，还是因为执行计划的过程中太拖沓而没有按时完成计划。如果是前者就要适当地减少任务量，而如果是后者就应让孩子有效管理空余时间，提高复习效率，避免可支配的学习时间的不断流失。

此处，家长要注意，不是说提前完成计划就是好的信号，这是误区。对于看起来“比较乐观”的事情更要提高警惕并拿出解决问题的办法或改进措施来。

（3）是否与时俱进地调整复习计划

高考政策每年都会有变化，所以老师在备考时也会随政策的变化而变化。这就要求考生在制定自己的备考计划时也能够与时俱进。有很多专家建议考生：一旦制定了相应的计划，就不要随便更改。因为随意的改变势必会影响全局的构架。专家的建议很有道理，但是不全对。及时地调整自己的复习计划也是很有必要的。例如，有位学生本来制定的计划是今天全力复习三角函数部分，他一直觉得自己的三角函数部分很好，考试拿满分没有问题，可是今天做起这些题目来却觉得“思维不开窍”。在这种情况下，学生就不能搪塞自己说今天的状态不好，以后就好了，而是一定要充分认识到出现今天此类情况的原因。然后在第二天依然需要复习三角函数部分，确认是否真的是因为昨天的状态不好而导致了错误率较高。如果第二天做题比较顺利，那么可以依据原先制定的计划继续前进，但是如果依然出现问题，那么应该寻求帮助，及时把这个问题攻克，而不是放弃不管。

另外，还有一种情况需要家长多加注意：孩子虽然制定了复习计划，却常换常新，不等落实就有了新的想法，于是总是在制定新的复习计划



中度过。一旦遇到这种情况，家长首先要告诉孩子不能有效落实计划就相当于没有制定计划，而每次思考制定计划的时间也都相当于白白浪费了。更要提醒孩子不要盲目地制定复习计划，而是要从自身的整体情况出发，综合考虑各方面之后再来制定计划，而一旦有了计划就要坚持下来，不能三天打鱼两天晒网，这样对备考复习是十分不利的。

精彩博文 过来人总结高考经验：自制复习计划实施效果表

为使复习前期的整体规划更完善和更便于落实，只有复习备考的决心和科学、合理的复习方法还是不够的，如果拥有一套全面、翔实、易于实施的复习计划表，则会事半功倍。

制作一套表格，考生可以在其对应的实施效果栏中分别填入 A、B、C，不同的字母分别表示各部分的实施效果是“效果良好”、“效果一般”和“没有达到预期效果”。后期的复习中，对标 A 的内容就不必花费更多的时间了，标 B 的内容就要在做题过程中多加注意，标 C 的内容考生必须重做复习计划。

结合自身实际填入复习计划表中的各项复习内容要达到高考要求的考查程度，在各个时间段结束之后，有必要根据复习情况填写实施效果栏，并把在该部分复习时总结的易错题目类型填入相应表格中，以便冲刺复习时更有针对性。

2. 监督孩子的学习习惯

在高三的备考生活当中，总会出现这样的情况。一些平日学习非常刻苦的学生，考试分数却不尽如人意；一些平日学习看似不太努力的学生，考试分数却令人羡慕。这究竟是什么原因呢？其实答案很简单。那就是看考生是否掌握学习及答题方法及是否存在不良的学习习惯。实际上，到了高三，每个考生都会不经意间提高学习上的自觉性，努力学习。因为考生都想在考大学时取得一个好成绩。但是高考中确实存在一些误区，这就需要考生及家长能够多加注意。

(1) 是否存在精力透支的误区

有人把高考比作脑力和体力相结合的“工作”。这个比喻很贴切。在高三这一年当中，不仅需要考生掌握大量的学科知识，还需要有个好



身体作为支撑。那么，在脑力和体力上考生往往会陷入哪些误区呢？作为家长又该如何进行引导呢？

① 一味追求做题数量，盲目陷入题海战术

从老师到家长，都会或多或少地叮嘱考生通过多做题来增加题感。在考生眼中，做相当数量的题目，总会或多或少对自己的学习起到一定的促进作用。对于自己在做题当中出现的问题，也可以起到“吃一堑长一智”的作用。适当地做一些题目可以增加解题的思路，再加上熟能生巧，遇到相同类型的题目就会驾轻就熟了。所以，做适当的练习是学好高中各科的必要条件。但也要清晰地意识到，即使把高中所学到的所有知识都汇集起来，也仅是一本小册子，考生还是应该抓住其中的精髓才能抓住高考的重点。

如果家长意识到孩子有这样的想法时就要积极与孩子进行沟通，告诉孩子无论用多少努力和付出，高三的题目是永远也做不完的，而做过的题目不好好吸收也永远不会变成自己的知识，虽然在做题时确实是对自己的解题能力有所帮助，但效果也是微乎其微的，只有从出题角度、考查知识点等多个方面对题目进行重新认知才能在有限的时间里获得最大的收益。

② 盲目进行自我安排，忽略老师授课内容

这个问题在高三考生当中很普遍。因为自己的复习进度与老师的进度不吻合或自己有轻重缓急的判断，会有很多学生在课堂上选择做自己想做的事情。例如，有的学生觉得自己的语文成绩很不错，语文科的进步也不是一节课或两节课就可以改变的，于是就在课堂上做数学、英语等其他科目的试卷等，忽略了老师讲授的内容。表面上，这样做很懂得协调学习的时间，但实际上却有非常危险的“后遗症”。学生一边提心吊胆地做自己的事情，一边还想听听老师讲授了什么内容。然后再在数学课上看“综合”、“综合”课上背英语……这就造成了恶性循环。

也有的学生在课堂上仅把老师的板书全部记录下来，脑子里还在想其他的事情，这样也会产生恶劣的后果。因为，要判断上课效果的好坏，并不是看笔记上记了多少内容，而是看脑子里记了多少内容。如果上课时一味地记笔记而没有在课上记忆的黄金时间段对老师所讲内容进行消化吸收，那么即使笔记记得完全，课下能回忆起来的内容却极其有限。



此外，老师的板书并非要全部记录下来，对于定理、定义、例题等与课本中重复的地方就没有必要记录了。节省出来的时间可以用于默记，理清老师讲课的思路，着重记录自己没听明白的地方，下课时要及时向老师询问。

③ 一味整理好题、错题，没有重视精华吸收

在一些学校和班级，好题、错题本是人手一本的。在考试之前，考生都会把这个本子上的内容再看一遍以加深印象，这样可以有效防止相同类型的错误在考试当中再次出现。有的同学将遇到的好题目和错题目都抄在同一个本子上，过一段时间再把这个本子上的内容重新做一遍，如果又出现了错误，则把错误的内容再抄写到另一个本子上，形成了递进式学习法；也有的同学将自己做过的卷子订在一起，然后在每份卷子上都标注了自己做错題的题号，这样翻开卷子就会一目了然……

有一个好题、错题本是一件值得鼓励的事情，但有些考生记录的内容很多，然而遇到同类型题目时依然是一错再错，原因就是这些好题、错题本只是起到了记录的作用，而考生却并没有真正理解为何出错。如果是这种情况，家长就要适时提醒孩子注意，改错本的目的并不是为了满足虚荣心理，比谁整理的错题多、谁的改错本厚、谁的改错本整洁美观，而是应注重记录的错题是否真正被掌握吸收，为错过的题目不再出错做努力。如果在做题中经常犯同类错误，就说明改错本并没用到位，而是要总结运用中的失误，及时改进。

④ 盲目机械抄写记忆，忽视备考手脑并用

笔者在《赢在高三学习方法上》一书中曾详细地介绍了该如何利用记忆曲线来记忆繁多的基础知识。特别是在记忆的过程当中，有4条建议值得考生和家长关注：经过不断重复，使短时记忆变为长时记忆；记忆过程中调动多种感官参与；记忆过程中要尽量采取不同的方式、方法；练习是巩固复习效果的最有效方式。这4条建议需要同时注意，而不是只采用其中的一条。由于很多时候专家、老师和家长都在向考生强调记忆时要多种感官并用，甚至有老师经常告诉考生“好脑袋不如烂笔头”，于是一些考生在记忆和整理大段文字性内容时都选择记笔记的方式。然而盲目地通过机械的抄写以记住繁多的基础知识，只会费时费力。

其实，对于记忆文字性内容，动手记忆的方法不见得好。因为抄写毕竟要占用很长的时间，也往往会最终变得很机械，考生只是动手写，甚至也会配合开口说，却没有经过大脑记忆，所以家长就要提醒考生，



注意记忆方法和效果，并不是经过笔头的东西都能记在脑子里，动笔写的目的更多的是为了错字不再错，条理分明。对于文字性笔记的整理，家长也要提醒孩子，在动笔记录时更要动脑，争取在笔记完毕时也已经在大脑中有较深刻的印象，否则就要拿出更多的时间进行复习，白白浪费了时间。

家长课堂 家长必读：十大学习习惯培养尖子生

高中学习是一个系统的过程，它不像初中的课程，可以凭借小聪明在考试前突击一下就把成绩提上去，对于难度更大、覆盖面更广的高中内容来说，预习、听课、复习、作业、笔记等都是必不可少的环节，不但这样，还有一些习惯性的做法需要培养，高中生应当尽早养成良好的学习习惯，按部就班地跟着课程进度学习。

① 认真预习的习惯

在预习时，要做到：了解教材的大概内容与前面已学的知识框架；找出本章或本课内容与前面已学知识的联系，找出所需的旧知识，并补习此时的知识；找出本课的难点和重点（作为听课的重点）；对重点问题和自己不理解的问题，用笔画出或记入预习笔记。

② 专心听课的习惯

有相当多的学生认为，上课听不懂没有关系，反正有书，课下可以看书。抱有这种想法的学生，听课时往往不求甚解，或者稍遇听课障碍，就不想听了，结果浪费了上课的宝贵时间，增加了课下的学习负担，这大概正是一部分学生学习负担重的重要原因。

③ 及时复习的习惯

对刚学过的知识，应及时复习。随着记忆巩固程度的提高，复习次数可以逐渐减少，间隔的时间可以逐渐加长。要及时“趁热打铁”，学过即习，方为及时。忌在学习之后很久才去复习。这样，所学知识会遗忘殆尽，就等于重新学习。

④ 完成作业的习惯

做作业可以加深对知识的理解和记忆；实际上，不少学生正是通过做作业，把容易混淆的概念区别开来，对事物之间的关系了解得更清楚，公式的变换更灵活。

⑤ 练后反思的习惯

一般来说，习题做完之后，要从5个层次反思：怎样做出来的？想



解题采用的方法；为什么这样做？想解题依据的原理；为什么想到这种方法？想解题的思路；有无其他方法？哪种方法更好？想多种途径，培养求异思维；能否变通一下而变成另一习题？想一题多变，促使思维发散。

⑥ 积极应考的习惯

为什么有的学生在考试时考不出应有的水平呢？这涉及临考准备、临考发挥、考后分析等一系列问题，其中决定性的因素一般有3个：一是学习因素，即知识能力的水平；二是心理因素，即情绪、意志等状况；三是方法因素，即会不会应考的问题。

⑦ 阅读自学的习惯

阅读是自学的一种主要形式，通过阅读教科书，可以独立领会知识，把握概念本质内涵，分析知识前后联系，反复推敲，理解教材，深化知识，形成能力。

⑧ 认真观察的习惯

“观察”这两个字有两层意思，“观”是看的意思，“察”是想的意思，看了不想，不是真正的观察，对认识客观事物毫无意义。要做到观察和思考有机结合，通过大脑进行信息加工，总结出事物的一般规律和特征。

⑨ 切磋琢磨的习惯

同学之间的学习交流和思想交流是十分重要的，遇到问题要互帮互学，展开讨论。每个人都必须努力吸取别人的优点，弥补自己的不足。

⑩ 总结归纳的习惯

每章每节的知识是分散的、孤立的，要想形成知识体系，课后必须有小结。对所学知识进行概括，抓住应掌握的重点和关键。对比理解易混淆的概念。每学习一个专题，要把分散在各章中的知识点连成线、辅以面、结成网，使学到的知识系统化、规律化、结构化，这样运用起来才能联想畅通，思维活跃。

(2) 是否存在时间透支的误区

很多考生习惯于把每天的复习时间拖到很晚，却忽视了在既定时间内学习效率的高低。考生们一味延长学习时间的原因可能在于白天的复习过程中浪费了大量的时间而导致完不成任务不得不学习到很晚，也有可能是没有认识到学习时间、复习效率和学习效果之间的关系，想要通过熬夜来寻找心理上的安慰。如果是这样，家长就要督促孩子尽可能提



高学习效率保证睡眠时间。毕竟高三复习是一个长期而艰苦的过程，要尽量避免因为睡眠不足而影响了第二天的听课质量，也不能因为长期熬夜拖垮了身体。从打持久战的准备来说，提高学习效率，保证一定的睡眠时间是高三复习中较为可行的办法。

在这个问题上，家长也要承担相应的责任。很多家长衡量考生是否勤奋的方法就是看其学到多晚，而忽略了其复习的效率。考生稍微早一点睡觉，家长就会觉得这是在偷懒。如果家长没有改变这种衡量考生的方法，那么即使考生意识到自己该注意学习效率了也会为了“表演”给家长看而长时间坐在书桌前。

另外，一些时间上的误区也同样需要家长和考生多加注意：

① 盲目延长每天的最佳学习时间

每位考生每天都有一个所谓的最佳学习时间段。在这个时间段当中，考生的各个器官最兴奋，学习起来也最有效率。但是不是尽量延长最佳学习时间就是“明智”的呢？答案当然是否定的。这其实是一个很大的误区。实际上，一个人的最佳学习时间段是固定的，延长之后的时间就不如最佳时间段那么有效果了。并且，高三打的是持久战，会学习更要会休息，无限度地延长学习时间必将导致体质下降。同时，睡眠不足也往往会导致精力不集中，注意力下降，使得最佳学习效果不再明显。

② 零碎的学习时间没有任何实际意义

一些家长认为，考生尽可能地减少零碎时间将会大大提高学习的效果。这实际上也是一个很大的误区。因为，这些零碎的时间对调整考生状态起到了巨大的作用。像课间 10 分钟等，都是不能忽略的零碎时间。其实，7 个课间+3 个饭前饭后+上学、放学路上+……或许就可以约等于一个晚自习的时间。把这些所谓的零碎时间充分地利用起来：在上学的等车时背一些单词、在中午打饭时回忆一下上午都复习了哪些内容、在晚上洗漱时练习一下英语听力……这将会给考生的学习增加不少时间。不过，家长也要提醒考生，在利用好这些零碎时间的同时，也要根据自己的实际情况对自身的特点和习惯进行自我分析，寻找到一个平衡点，不能使学习零空闲，这样将会极大降低复习的效率和效果。

家长课堂 2006年陕西文科状元孙凌：上学路上都在背单词

2006年陕西文科状元孙凌认为文科复习最重要的就是基础扎实，临时突击的作用不大。为了将基础夯实，她善于利用零碎时间：每天早晨



她都会第一个到教室，上学的路上也都在背单词，中午放学，当其他同学还在聊天时，她已经飞快地收拾好东西，很快吃完饭之后又开始学习了。在她眼中好成绩的取得不是靠技巧，而是靠点滴的积累和坚持不懈的努力。

3. 监督孩子考试后的情绪变化

高三这一年的考试很多：班级测验、年级统考、几校联考、全市模拟考……大考小考天天考。在每次考试之后，家长应该注意孩子情绪上的变化。这些变化就是孩子学习的“晴雨表”，家长完全可以通过孩子的情绪来判断出最近的复习是否卓有成效。实际上，不管是班级测验还是全市模拟考，这些考试都会或多或少地影响考生的心情。这时，家长一定要在重要时刻起到重要作用，及时帮助考生调整心态使之充满自信，以一个良好的状态面对高考。

那么，不同学习水平上的考生都会出现什么样的情绪呢？家长又该做些什么事情呢？

（1）成绩提高容易使孩子变浮躁

成绩提高了，意味着孩子前一阶段的艰苦奋斗换来了成绩上的大丰收。这确实是一件值得庆祝的事情，特别是对于一些本来学习成绩并不是非常好的学生来说，学习上的提高会大大增加他们的自信心。一般人的心理状态：前一阶段的成绩有提高，要更加努力，在下一次考试当中取得更好的成绩。如果学生有这样一种心态，那么下次再提高成绩就变得更容易了。但是也要防止另一种情况出现：成绩提高使孩子变得浮躁。如果孩子出现了这样的心理状态，家长就要及时与之进行沟通，告诉孩子真正的高考并未到来，而高考的难度和出题模式及考场上所要经历的心理考验都与平日的模拟测验不同的。而这次比较理想的考试成绩也掩盖了学习中存在的不足之处，这就对孩子提出了更高的要求，更需要孩子静下心来，依靠自己的力量，找到学习中的薄弱环节，并制定相应的学习计划将其补上。

（2）成绩下降容易使孩子变消极

成绩下降了，意味着孩子前一阶段艰苦奋斗的“战果”每况愈下。如果孩子身边的朋友却在本次考试当中成绩有了提高，那更无疑是雪上加霜。孩子的心情一下子就有可能跌入低谷。这种消极的情绪在高考备



考当中是最危险的。因为这将会大大影响孩子的考试士气。所以，面对这类考生，家长就要从安慰和鼓励的角度出发，先帮孩子找到成绩下降的原因，分析是应考状态不佳，还是学习方法不对，或是因为其他原因而造成的失误。同时，要帮孩子树立信心，告诉他们虽然成绩下降了，却可以在高考前暴露出更多的问题，也可以意识到复习中还有很多不足的地方，只要找到原因所在，在高考之前迎头赶上，就仍有可能取得最终的胜利。

（3）成绩没有起色容易使孩子放弃努力

成绩没变化，意味着孩子前一阶段的艰苦奋斗并没使自己“脱胎换骨”。是学习方法上存在问题还是依然没有掌握答题技巧？是技不如人还是别人也在突飞猛进？这一系列的问题摆在孩子面前，孩子容易思绪混乱。这类孩子的心理问题是家长最容易忽视的，孩子在经过了长时间的努力付出后，成绩却没有起色，无论是孩子还是家长都会感到迷茫的。遇到这种情况，家长首先不要失望，同时也要与孩子沟通，肯定孩子的努力，然后帮助孩子一起分析学习上可能存在的问题和原因，必要时也可以与老师进行沟通，了解孩子成绩止步不前的真正原因，通过多方沟通找到症结所在，和孩子一起克服眼前的困难。

家长课堂 家长10句用语影响高考生备考情绪

不管是成绩优秀的学生还是成绩较差的学生，各类考试后自我感觉不理想都会自责。家长在这时就要“关键时刻起到关键作用”，而并非瞎鼓劲或泼冷水。网上的专家为家长总结了以下10句忌语，家长有则改之。

忌语一，“你一定要考上重点大学！”

忌语二，“你一定要在班里考进前几名！”

忌语三，“12年的学习，关键就在这次考试，你一定要好好把握！”

忌语四，“这次考不好不要紧，明年可以复读！”

忌语五，“什么事都不要你做，你只要好好复习就行了。”

忌语六，“好好复习，高考时来个超常发挥！”

忌语七，“你看去年谁家的孩子考了个好大学，你一定要像他一样！”

忌语八，“你们班其他同学这次模拟考考了多少分？”

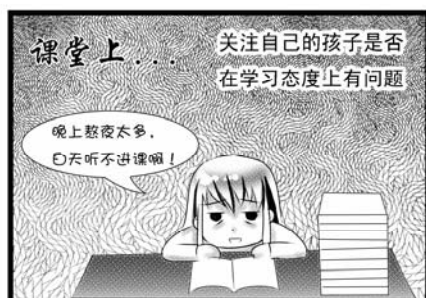
忌语九，“咱们这一家子可都看着你这次高考了！”

忌语十，“我明天去跟你们老师谈谈，看看你到底能考上什么样的大学！”

第2章

备考中的细节莫忽视

孩子的学习好坏一般是家长们最为关心的问题,而学习成绩作为孩子学习水平的体现则被家长们格外关注。但究竟是哪些方面的原因导致了孩子学习成绩的高低呢?孩子学习中的很多细节问题也需要家长们给予足够的关注。本章将从孩子是否存在偏科现象、学习方法和学习态度是否存在问题等方面告诉家长对于孩子学习中的细节问题应该如何应对。





2.1 关注考生是否有偏科现象

“细节决定成败”在高考备考过程当中也同样适用。作为家长，要想扮演好导师、助手和监督员的角色就需要从细节入手。及时发现一些细小的问题，通过卓有成效的沟通，将这些问题解决在萌芽状态。

很多人用“瘸腿现象”和“木桶短板原理”来形容学习上的偏科问题，这很形象地说明了如果孩子在在学习上出现了偏科现象，那将给孩子的复习和高考的最终结果带来很大的负面影响。因此，需要家长对于孩子是否存在偏科现象给予格外的关注。

家长课堂 关于偏科问题的两个重要消息

① 北师大向“偏科生”亮绿灯

即语文、数学、外语中任一单科高考成绩不低于 145 分（150 分制）或文科、理科综合成绩不低于 290 分（300 分制）者，如果高考总分达到一本分数线，也能被录取。

② 广东高考 2010 年改革：偏科考生竞争力减弱

2010 年广东高考新方案有一个致命缺点，就是容易扼杀偏才怪才。例如，原来物理成绩非常突出但其他理科成绩一般的学生，只需考物理一科，如果物理考得好，与报考的专业相适应，具有的优势十分明显，将很有机会被高水平大学录取。但是现在这些学生必须要跟其他学生一样考 3 门学科，那么从最终呈现的 3 科总分来看，他们的物理优势可能就看不出来了，竞争力减弱。

1. 孩子是否存在偏科现象

如果家长想要了解孩子是否存在偏科，那就要先了解什么是偏科。在实际备考过程中，一些家长和考生对“何为偏科”的认识会有一些误差。那么究竟什么是偏科呢？是否只有差学生存在偏科现象，而成绩好的学生就不会出现偏科的问题呢？

（1）偏科现象的含义

如果认为偏科就是某一学科的成绩差，那就陷入了一个巨大的误



区。因为偏科的比较范围不是以某一科目的成绩在班中或学校中的排名来决定的，而是相对于考生自己的其他科目而言的。例如，一位学习成绩优异的考生，他的数学、外语成绩都能考到 130 分左右，而语文成绩却每次都在 110 分徘徊，那么语文对于他来说就是薄弱学科，但如果他的语文成绩只有 90 分，那么语文就是给他拖后腿的一门学科，他现在的学习情况就是偏科；但同时，一位学习成绩不太理想的同学，每次考试语文成绩也是 90 分左右，可数学、英语却总是在 70 分徘徊，那么对这位同学而言，数学和英语就是他的弱科，而语文就变成了他的优势学科。由此可见，判断考生是不是偏科，哪一科是弱科，关键就是要综合评价其成绩，这样才能判断准确。

（2）偏科现象的 3 种表现

偏科包括以下几种形式。

① 一科薄弱，其他科强

这是最常见的一种偏科的形式。有考生总成绩很不错，但总是有一科给自己造成困扰。例如，在做其他科的题目时总是信心百倍，但是遇到这个学科就觉得很紧张，平日里记忆非常准确的定义或公式也变得模糊起来，这样逐渐形成了恶性循环。

② 一科突出，其他科一般

有考生总成绩不理想，但是其中的一科成绩特别优秀，甚至有可能在班中属于“顶尖高手”。考生对这门学科有超乎寻常的兴趣，成绩也特别优异。

③ 一边倒。这种情况是最不容易修正的

有的学生就是对文科内容天生敏感，凡是遇到语文、英语等科目就能解答得游刃有余，但是遇到数学等理科科目时，就束手无策；或者有的学生就是对理科内容情有独钟，凡是遇到物理、化学等科目就是才思敏捷，但是遇到语文等文科科目时，就毫无感觉。

家长课堂 高三过来人口述：我是这样解决偏科问题的

和很多文科生一样，提到数学我就“一个头两个大”。高三时，我花了大量时间、精力做习题，有时还会牺牲其他学科来攻数学，结果仍然提不高成绩。当时我很沮丧，便找了老师倾诉。老师仔细地分析了我



的作业、考试中的出错处后，帮我找到了问题所在，那便是基础不牢，该记的公式记不清，基本的解题方法和技巧还未掌握。于是我开始重新审视自己的数学学习方法，改变了过去的急于做新题，不总结的模式，从最基础的学起，记公式、建立典型题库、总结方式方法、从书本理论到习题测试，基础越打越牢，方法越积越多，思路也越来越清晰。这样坚持到了最后，我竟在数学高考中考出了比平时高出近 30 分的好成绩。

2. 考生偏科的原因

曾经有家长向笔者提问：既然考生都会或多或少地存在偏科现象，那么让强科更强不是更好吗？为什么一定要想尽办法让考生把弱科补上呢？暂且不说有的高校在招生时会设置单科最低分数线或对某一学科有分数上的要求，单从考试策略上来说，偏科中的弱科的提升空间更大，难度更低。想要把弱科提上去，将基础知识准备好是前提，可是想要继续提升强科的实力，就意味着要付出更多的努力在答题技巧和高难度题目上。弱科的存在，大大增加了考试总成绩的不稳定性。如果把薄弱环节补上，就相当于拆除了考试中的定时炸弹，会使成绩提高并趋于稳定，而这对增强备考信心和需要考前填报志愿的考生都很有帮助。

既然已经了解了偏科的危险性和纠正偏科现象的必要性，那么下一步就需要对学生产生偏科的原因进行思考。因为只有将“病根”发现并彻底解决，才有希望将偏科现象彻底“治愈”。一般来说，考生产生偏科的原因主要有以下 3 种。

（1）有自己独特的喜好和兴趣

这是造成考生偏科的最基本原因。每个人都有鲜明的个性，鲜明的个性主要表现在独特的喜好和兴趣上。有的考生就是喜欢数字化的东西，凡是遇到数字类的内容就愿意学、喜欢学，但同时，他们就是不喜欢文绉绉的东西，凡是遇到拽文的内容就反感、排斥。有些同学则相反。虽然现在没有十足的证据证明这样的喜好与性别相关，但是不得不承认的是男、女生在喜好的科目上确实有各自的倾向。这也就是为什么理科有优势的往往男生多，而文科有优势的往往女生多。

另外，考生的这种喜好和兴趣不仅表现在所学习的科目上，有时，学生与老师关系的亲疏也从某种角度上影响着某一学科的成绩。在中学



时代，学生一般对上课生动活泼且能调动学生积极性或极具亲和力的老师会特别喜欢，而对于那些照本宣科、硬搬硬套或性格古板的老师会望而生畏。在这两种情况下，考生的学习积极性将完全不同，这样将大大影响考生的备考效果和成绩的提升。

（2）缺乏良好的自我控制能力

这是造成考生偏科的最主要原因。实际上，考生能够很清楚地意识到自己哪一科比较薄弱或对某一位老师有成见。可是，这些原因绝对不是一朝一夕就能造成偏科现象的，而是需要一个长时间的积累，使之慢慢成为自己学习上的鸡肋。从这个角度上来思考，也说明了考生缺乏良好的自我控制能力。如果能够在刚发觉时就采取果断的措施，应该就不会产生偏科现象。

因此，家长要让考生意识到，在任何时候都不要给考生自己找借口，首先一定要从自身找原因。特别要叮嘱考生的是，补习弱科的过程是非常艰难的，如果能够坚持不懈，提高自我控制能力，那将大大提高学习效率，迅速化弱为强，很快就可以使自己的弱科不再弱，强科更加强了。

（3）心理素质极度不成熟

这是造成考生偏科的最关键原因。攻破偏科难关，首先要过的就是心理关。有的考生在了解到自己某一科处于弱势之后，心理防线彻底崩溃：遇到某一科题目时，还没看题就极度紧张，不断给自己消极的心理暗示；又或者在奋力拼搏追赶时，因为一点小挫折就轻言放弃，大大降低了自己的斗志；在与老师沟通的过程中极度敏感，老师一句不经意间的话都会触动心弦，唯恐再与其沟通……这些或许就是造成偏科现象的关键因素。

所以，无论怎样，家长都要帮助孩子从心理的角度出发去面对目前的偏科问题，只有以一个平静的心态、放松的心态、坦然的心态去面对，才能起到事半功倍的效果。

家长课堂 高考专家：真诚鼓励对偏科考生很重要

孩子偏科，家长能做些什么呢？有专家给家长支招，家长尽量做好以下几件事：首先要鼓励孩子勇敢面对瘸腿的科目。家长要做的第一件事就是鼓励，给孩子这样一个心理暗示：你一定能把这科学好，过去没学好是因为没重视它，只要你重视了，你就一定能学好的。其次，让孩



子从家长的鼓励中获得力量、勇气和信心。家长鼓励孩子时一定要真诚，同时，也要请求学校老师对孩子的试卷，认真研究一下失分的地方，并进行汇总，帮孩子找出薄弱环节。如果孩子愿意，可以让孩子和老师一起找，因为找薄弱环节的过程也是提高的过程。

家长在帮助偏科孩子时能做什么呢？找相关资料，如学习某一学科的窍门、要点、要求及经验之类的文章、讲座、相关试题，平时老师给的作业和试卷难度与重点都是针对大多数学生的，是科目内容或进度总测试，对已经有偏科的孩子来说针对性不太强。家长利用网络、家长圈等为孩子寻找相关资料，对孩子的瘸腿科目一定会有所帮助。

3. 解决偏科问题的小技巧

现在，了解了造成考生偏科问题的根源，下一步就要给出解决方案了。作为家长，究竟该做些什么事情才能有效帮助孩子走出偏科的阴影呢？哪些事情是需要考生必须面对和急需解决的呢？

(1) 树立信心，减小压力

家长首先要使孩子意识到提升弱科的重要性，以帮助孩子树立起能把弱科攻克信心。虽然孩子现在某一科学习成绩不理想，但是并不意味着以后就永远都学不好。如果孩子表示对弱科不感兴趣，一想到弱科就心烦意乱不想学习，家长就要告诉孩子学好一门课程并不完全依赖于兴趣。只要用心投入，就一定可以使弱科有所起色。对于弱科而言，只要成绩稍有起色都会使人分外高兴的，就这样，在以弱变强的过程给考生带去满足感的驱使下，考生就会更加增强战胜弱科的信心。

与此同时，家长要在合适的情况下不断提醒考生：弱科的提升并没有想象中那么艰难。一般来说，某一学科成绩不理想都是由于基础知识不扎实造成的，因此，在补弱科时先从较容易攻克的基础知识入手，然后再循序渐进地提升解题能力，弱科也就自然补上了。

(2) 合理安排时间，注意备考技巧

考试如同体育竞技一样，既然已经有了薄弱环节，那就需要考生投入更多的时间和精力才能使其与优势环节齐头并进。

首先，在时间安排上，家长要与考生一同制定科学合理的复习计划，特别是要拿出特定的时间段来准备弱科的内容。随着高考的不断临近，时间变得越来越宝贵，在保证高质量完成老师布置任务的同时提高自己



的弱科成绩不是一件容易的事。这就需要家长与考生一起合理调配时间，充分利用一些零碎时间对薄弱学科进行不断积累。将零碎时间有效整合，使那些看起来并不起眼的细小时间发挥出巨大的效应。多时段不间断的重复，也将非常有利于基础知识的巩固和记忆。

不过，家长在这里还需要提醒考生一点：切记不可将老师布置的任务搁置一边或通过抄袭同学作业来敷衍了事、蒙混过关以赢得复习弱科的时间。其实这种做法不仅存在巨大风险，而且得不偿失。先不说抄袭别人的作业被老师发现后将会有怎样“严重”的后果，单从事件本身来看，机械地抄袭不仅浪费了时间，而且在第二天老师详细讲解时也会因为没有思考过程而使听讲效果大打折扣。

那么，在备考技巧上还有哪些是需要家长提醒考生的呢？

① 优先级一：基础知识

无论考生学习成绩优异还是不理想，但凡已经出现弱科，都说明有某些知识点相比较而言不扎实，因此，家长要特别提醒考生在补习弱科时注意强化相关科目的基础知识。高考对基础题和中档题的考查所占比重最大，因此，只要考生能够掌握基础题，掌握中档题，尝试着完成部分难题，就能保证弱科不再弱。这样一来，考生就不必盲目地做大量模拟题，而是要对照《考试说明》和课本，采用地毯式搜索的办法，找到弱科中的薄弱知识环节进行逐一突破，只要掌握了基础知识，大幅度提高成绩也就完全有了可能。

② 优先级二：考试技巧

一旦基础知识掌握牢固，就需要通过考试技巧来提升成绩。在这时，充分掌握答题规律、及时发现思维漏洞、不断进行分析总结等都将成为提高成绩的有效方法。家长要特别提醒考生注意不要一味地只做新题。实际上，做题的目的就是为了见识题型和培养题感，因此，确保已经做过的题目不再出错才是重中之重。与此同时，也要学会触类旁通，通过发散型思维进行概括总结，这样将大大提升考生的备考效率。

（3）不同情况要区别对待

在上面的文字中，将偏科分为了3种情况。以下就以这3种情况来与家长一起探讨究竟该如何区别对待并找到有效的解决办法。

① 一科薄弱、其他科强



对于这种情况，家长要提醒考生注意不要盲目地对薄弱学科进行补习，过多的补习可能会导致对该科的厌烦情绪，重点是要培养对薄弱学科的兴趣，养成良好的学习习惯，可以给这一科目制定学习计划，不要急于求成。

② 一科突出，其他科一般

针对这种考生，家长要积极鼓励孩子的优势科目，通过优势科目，树立信心，让孩子认识到自己有学习好其他科目的能力，进而逐渐提高对其他科目的兴趣。

③ 一边倒

这就要认真分析强弱了。如果考生是理科强文科弱，那么每个月可以请文科老师勾出20个常考知识点，然后让考生每天解决一个知识点。首先吃透知识点，其次找出考生之前练过的、考过的与之相关的错题，认真思考一下，为什么错？现在做这类题目还会不会出错？如果在下一次考试中出现了相关知识点，能否解答正确。如果考生是文科强理科弱，那么就请理科老师勾出近期复习章节的5道常考题，让考生一边做一边告诉老师自己的解题思路。当考生在某一步做不下去时，老师就能准确地判断出其症结所在：是基础知识没掌握；还是逻辑思维出了问题；抑或是前后两步间的一些解题方法解题技巧没掌握。于是在后期的复习中，考生将清楚地认识到自己需要加强的地方，老师对学生的后续指导也将更具针对性。

家长课堂 2008年河北理科状元马欣然：扬长避短摘桂冠

2008年河北理科状元马欣然在分享复习经验时特别强调了弱科和强科的协调问题：“要给自己定一个计划，每天安排一个重点复习的项目，这个重点复习的项目一定是自己不懂或者是弱科，这样每天攻克一点点，在确保强科继续保持优势的基础上，把弱科也抓紧时间补上来。这样就能够大大提高总体成绩。”

如果考生只顾着补习弱科而忽略了对强科的复习，这种现象也是很可怕的，家长有必要给予及时提醒。在每年的高考复习中都有一类考生，因为自顾自地补弱科而忽视了对强科的关注，最终弱科的成绩没有提升，而强科的成绩也逐渐丧失优势，造成了整体成绩的下滑，所以考生在复习时一定要把时间合理安排好。既抓住了强科，又保证了弱科，才是考



生最终的目标。

除此之外对于弱科的复习效果，家长也要提醒孩子不能急于求成，因为成绩的提升是一个循序渐进的过程，从量变到质变也需要一个过程，并不是说弱科才复习了几天，成绩就一定能够有所提高。家长要多鼓励孩子认定目标坚持不懈，相信一定可以攻克偏科难关。

家长课堂 2008年黑龙江理科状元符迪：运用策略补弱项

谈到备考经验，符迪表示一定要有策略地用功。“大家可能看我不像学习刻苦的样子，但真正要达到比较高的分数，那也是要下工夫的。但是这种工夫是有策略的，要走一个正确的道路，才算是捷径。”符迪说，在复习中最重要的点就是不能偏科，高考的6科每天都要复习，自己要根据自身条件把各科时间均衡。符迪的英语是强项，但语文基础很差，他就采取了研究语文高考真题的方法进行针对性的弥补。“看它怎么出题，怎么问你知识点，答题是什么套路。找到一个最适合自己的方法。”

2.2 关注考生是否有学习误区

笔者一直认为，关注自己的孩子是否有学习误区是家长最该关注的问题之一。因为无论自己的孩子复习得多么辛苦，多么有效率，一旦陷入了学习的误区，那将是一件非常可怕的事情。误区会使考生迷失了方向，考生越努力，离自己的真正目标越遥远。所以，无论是在备考的哪个阶段，都应该紧密观察孩子是否走进了学习的误区，尽早发现尽早引导，将其负面影响降到最低。

那么，在备考阶段家长究竟应该关注哪些最常见的学习误区呢？又该如何引导孩子调整方向走出误区呢？

1. 是否能够准确使用复习资料

家长作为孩子的助手，总会颇费心思地寻觅高三最有价值的复习资料，与此同时，老师作为孩子的引路人，也总会想尽办法搜罗各类练习题与模拟题。无论是家长还是老师，都一直试图寻找到最有价值的复习资料，可实际上，对考生复习最有帮助的复习资料并不遥远，只是很多



时候由于它们显得过于“平凡”，而使我们忽略了它们的重要性，看不到它们潜在的巨大价值。另外，在很多考生眼里，家长和老师已经做了大量的甄别工作，自己无须辨别轻重缓急，将这些海量资料只要逐一复习就算完成任务了。也或者有的考生做了简单的遴选工作，找了一些适合自己的参考资料重点复习。这里存在的最大问题在于，考生是否意识到复习资料也存在优先等级及是否能够准确使用这些复习资料。

（1）误区一：严重忽略《考试说明》

曾经有一位老师向笔者抱怨：很多考生拿到刚下发的《考试说明》之后只是随手一翻，然后就丢进了书堆。老师反复强调《考试说明》的重要性，却一直未能引起学生们的广泛关注。实际上，忽略《考试说明》将会使考生吃大亏。

①《考试说明》是由高考各学科命题组的专家编制的

高考命题都会以《考试说明》为基准，出题范围也一般不会超出《考试说明》中划定的范围。所以考生在备考时一定要不要想当然地通篇复习，还是要完全按照《考试说明》来复习，这样就可以有效避免在一些高考不作要求的知识点上浪费时间。

②《考试说明》明确地告诉考生考什么、怎么考、考多难

首先《考试说明》上对各学科涉及的知识点都做了说明，并附有高考的“题型示例”使考生对高考题目的常见类型和呈现方式等有所了解。同时书中还对高考试题的难易程度进行了详细说明，即难题、中档题和容易题的比例在 2:6:2 到 2:5:3 之间。这一数据的出现对考生的备考复习有着重要的指导意义。

③《考试说明》彰显了本年度高考命题的变化趋势

《考试说明》当中的任何一点变化都不是毫无意义的。这些细小的变化实际上就是在提醒考生命题组的老师关注了哪一些细节。如果家长能够通过专家的讲解或者自身研究而找出这些细小变化，那将非常有利于掌握本年度的高考命题走向和各学科侧重点是否有所偏移。

家长需要提醒考生的是：要将《考试说明》上出现的每个知识点都在课本上落实到位，使之没有盲区，以此来有效弥补基础知识漏洞。通过多次这样的复习，将会构架起自己的知识体系，也会掌握大量的解题技巧。另外，《考试说明》上的参考样题也不能轻易放过。《考试说明》



中样题的难易比例及区分度最有参考价值，因此，考生要对各科样题进行仔细研究，不仅要揣摩命题人的出题意图、考查要点，就连参考答案也要从步骤的详略程度及学科专业术语等方面进行分析，得出重要结论。

（2）误区二：严重忽略课本教材

自从进入高三备考阶段，很多考生就早已把课本丢到九霄云外了。有不少考生会认为课本上的内容较浅，高考不太可能从课本上出原题，所以其参考价值不大。这实际上是一个巨大的误区。不得不承认的是，课本对于每个考生来说确实是很熟悉，但就是因为太过熟悉了才忽略了其中的一些内容，考生即使将课本看过几遍，也却无法将课本上所有的知识点都理解到位。以至于在考试时，总能发现一些似曾相识的知识，但却因为无法准确回忆起相应的内容而丢失了分数。

那么家长该如何教孩子真正地吃透课本呢？家长要叮嘱考生：首先要认真研究目录，通过目录把各个章节的知识脉络理清；其次要研读课本上的每一个章节，具体章节上的内容要一字不落；再次要不断浏览书上做好标记的知识点，加深印象；最后要重新回归目录，形成知识体系整体感。

在日常学习中，考生在研读课本时很容易出现枯燥感和跳跃式阅读两大问题。课本上的内容确实浅显易懂，其目的也是为了让不同层次的学生都会有所收获。可是，问题也往往出现在这个地方。一些学习成绩优异的同学会感觉到课本枯燥乏味，这时就容易出现跳跃式阅读的问题。有考生遇到自己已经熟练掌握的内容就一字不看，一不留神就造成了自己的知识盲区。家长需要在合适时提醒考生：学会在课本上做一些简单的批注，增加新鲜感，这样就会缓解这个棘手的问题。

（3）误区三：严重忽略高考真题

高考生的平日测验可谓是多如牛毛。大到全市统考，小到班级测验。面对繁多的试卷，考生是否陷入了误区？是否忽略了最具参考价值的试卷？这也是家长需要关心的问题。实际上，很多考生和家长都不知道最重要的、最值得研究的试卷是哪些。其实，无论是什么试卷，都不如历年的高考真题更有参考价值。

有家长可能会认为，既然高考真题已经在往年的考试中出现过了，怎么可能再次出现？何况高考每年都会追求新意，这些已经“过时”的



试题就真的具有那么高的参考价值吗？

家长都希望自己的孩子在高考备考的道路上少走弯路，尽可能做一些很规范的试题来避免因一些偏题、怪题、超难题而进入复习的怪圈。很多高考专家都将高考真题称为真正的考题，因为在他们看来，做好了历年高考真题也就相当于站在了巨人的肩膀上了。专家们的想法很准确，那是因为历年的高考真题都经过了千锤百炼，具有一定的借鉴性。高考真题的出题范围准确统一、难易题目分配合理、参考答案标准规范，是最值得研究的试卷。通过对历年高考真题的研究与练习，能够使考生对高考所要考查的内容进行自我诊断和查漏补缺，也能够使考生更加了解高考所要考查知识点的内涵和外延，大大增强了“题感”，提高了解题能力。

在充分利用好高考真题这个问题上，还有一方面值得家长和考生关注：很多考生不知道该如何使用好高考真题及通过何种方式来进行训练。实际上，高考真题主要可以通过两种方式进行训练。一种是规定做题时间，模拟高考场景来进行训练，以提高考生的解题速度和应试状态。另一种就是将历年高考真题分类集中起来，对某一试题类型进行专项训练，以达到该种题型的有效突破。

（4）误区四：严重忽略课堂笔记

虽然每个学生都会记课堂笔记，然而采取的方法和技巧却各不相同。记课堂笔记也有技巧可言，如果掌握不好做笔记的尺度，将会大大影响听课效率。有一种情况是：有的考生在做笔记时，无论是板书上出现的，还是老师语言表述的重点内容，统统记录下来，这种做法虽然看上去周到、全面、仔细，对学习有着一丝不苟的精神，实际上却严重影响了听课的效果。因为一心不能二用，当考生还在记上一个知识点时，老师们已经开始了下一个知识点的讲解，这样考生就很容易漏听老师讲授的内容，到了最后，一堂课下来，考生可能只是得到了一本很工整的笔记，而真正记在大脑里的知识却极为有限。同时，还存在着另一种情况是：因为高三复习紧张，有的考生在课堂上不再记笔记，老师所讲授的内容只要大脑中有一个印象就可以了，害怕因为记笔记而丢掉了重点内容。一堂课下来，考生可能只是在头脑中有了一个大体的印象，等到日后再温习时就没有了依据。

有句话说得很好，好记性不如烂笔头。老师讲授的重点内容还是需



要记录下来以备日后使用的。但是记笔记也务必要讲究好一个度，在课堂上，依然要以理解老师讲课内容为主，把记笔记当成学习的辅助方法。做笔记时主要记录自己不能理解的地方，对于课本上已经出现过的内容就无须再进行记录了。另外，考生也要善于抓住老师的讲课规律，很多老师习惯在将黑板写满之后留出时间让学生们记录，那么在老师讲课的过程中，考生只需认真听讲，领会老师讲授内容即可。

家长课堂 名师支招：高考复习要走出五大误区

误区一：不肯动笔

有的考生看着题目觉得已经明白了，但一动笔就出错。实际上，只有通过写字才能完成试卷。只有写才能把问题暴露出来，才能把考生的思维结果变成文字，传达给评卷老师。答题，要动笔；看书，要动笔，并在旁边做标记；整理错误，要动笔；听老师讲课，也要记笔记。

误区二：以强补弱

一般来说，考生各个学科之间有强有弱，这很正常。某考生认为，他数学强，外语弱，争取数学多考几分，把外语补回来。这是一个非常错误的战略安排。正确的战略安排是强科更强，弱科变强。例如，该考生数学原来能考 120 分，满分 150 分，提升空间只有 30 分，而且提升起来有困难；外语原来只能考 80 分，对于满分 150 分来说，还有 70 分的提升空间，提高起来也相对容易。

误区三：陷入题海

有的考生，西城区的模拟题做完了做东城区的题，然后再做海淀区的题、宣武区的题……考生要从题海里走出来，做对一道题，就掌握一道题。做题后，更重要的是反思一下“为什么做对了，为什么做错了”。这比大量重复做题要有用。

误区四：乱买资料

一些家长病急乱投医，孩子有的科目不行，就买一大堆资料。其实，考生的负担已经很重了。教科书和《考试说明》，再加上本区的复习资料就够用了，建议家长不要再另外购买复习资料。

误区五：信心下降

临近高考，只要考生静下心来复习，提高成绩是完全有可能的。千



万不要丧失信心，放弃努力。

2. 是否一味沉迷于题海战术

题海战术是很长时间以来，人们在高考复习时必将议论的一个话题。对于题海战术是利大于弊还是弊大于利，人们也都持有各自的观点。其实对于题海战术的优缺利弊要辩证地来看，而家长更要注意孩子是否陷入题海战术不能自拔。

家长课堂 不要使孩子被题海“淹死”了

有记者曾经提到，他们每年都会接到一些电话，电话那边的学生奋力呼喊：“老师，我要被题海‘淹死’了，救救我吧！”

报纸上有一个真实的案例很值得家长们注意：一个读高三的女生叫宋婕（化名），还有两个多月就要参加高考了。她说自己学习一直很好，在某重点中学名列前三名。她的主要方法就是题海战术，大量做习题。过去老师在班上鼓励同学时常说，谁要能打败宋婕谁就能上北大、清华！打败宋婕成了全班的口号。这个学期以来，全班同学好像一下子紧张起来，都在搞题海战术，他们劲头十足，可宋婕觉得自己每况愈下，就像强弩之末，没有一点力气了。宋婕常感到心慌，早晨睁开眼睛想到要去学校就感到紧张，后来发展到仅是想到学校就会心口疼痛。有几天，她请假在家，没法上学。可心里还是放不下，某天晚上，小宋又偷偷地来到学校，想找回往日平静的感觉，可是不管怎样，她都口干心慌，无法自持。

应该说，这位宋婕同学患上了考试恐惧症。要解决类似的问题，首先让孩子掌握一种放松技术，在这种操作性技术帮助下，孩子能够迅速放松自己；然后让孩子将自己不同场景下的恐惧情绪按照强弱程度分出等级；让孩子从轻度的紧张开始，逐步学会放松自己，这就是所谓的脱敏治疗。最根本的办法是孩子真正地舒展、快乐。

（1）引导考生正确看待题海战术

很多考生面对浩瀚的题海都心生畏惧，可为了高考目标的实现，又不得不面对题海。对于题海战术，考生的内心往往是痛苦而又徘徊不安的。每个人都知道高三的题永远也做不到头的，而采用题海战术的考生



也并非每一个都取得了成绩上的巨大飞跃。一时间，考生就会非常迷茫。面对孩子的迷茫，家长可以对题海战术给出这样的解释：采用题海战术的目的是为了让考生通过做题来培养自己对题目的熟悉程度，进而产生题感，在看到相同或相近类型题目时就能够在脑海中立刻反应出是考查的哪一个知识点，极大地节省了考试时对题目的思考时间，提高了做题的效率和准确率。而并不是期待通过多做题来遇上高考题。毕竟除了高考真题之外，很多习题册中的题目无论是从出题角度，知识考查层面还是设题层次都无法与高考题进行比拟，就更别提有与高考题一模一样的题目出现了。

（2）引导孩子正确运用题海战术

在了解了运用题海战术的真正意图之后，很多考生还会存在这样的疑问，为什么有些同学做了大量的习题成绩不升反降呢？题海战术究竟怎样运用呢？面对这样的问题，家长就可以从以下几个方面给予孩子指导。

① 做一道题，吸收一道题

虽然题海战术从做题数量上对考生提出了要求，然而在处理题目时，考生也要注意合理安排做题进度，不要单纯地因为做题而做题。而是要对做过的题目进行消化吸收，真正掌握。如果不能保证做一道题，会一道题，那还不如不做新题。一错再错是制约考生成绩提升的重要原因所在，如果此类现象在运用题海战术的过程中一再上演，将意味着考生在题海战术中做了大量的无用功，对考生自信心的树立和学习成绩的提高都是极为不利的。

② 不做偏题、难题、怪题

很多考生没有领会高考的要旨所在，一相情愿地认为高考是以最后较难的大题对学习水平处于不同层次的同学进行区分的。于是他们在选择题目进行训练时，往往会偏爱一些难题、偏题和怪题，以为这样的题做多了，题感也自然上去了，遇到容易题更是不在话下。却不知正是这种题给他们带来了很大的误导，甚至影响了他们对正常考题的思维方法。因此，家长要特别提醒考生在选择题目练习时要有意识地回避这些不正规的题目，多以老师布置的习题和历年的高考真题为主。

③ 不因题海战术影响作息

备考时也往往会有这样的考生，他们求成心切，一心想在短时间内



通过大量做题来突破学习上的瓶颈。于是因无限制地延长学习时间，而影响了作息规律。睡眠不足使他们的复习效率越来越低，而在这样低效率的状态下进行学习，他们就需要更多的复习时间来完成复习计划，长此以往将形成恶性循环。极大地影响了复习效果，使原本能轻松吸收和掌握的知识，掌握起来也变得越发困难。因此，家长就要适时地提醒孩子以平和的心态面对题海战术，更不要想通过突击赢得成绩的提升而影响了正常的作息规律。

家长课堂 考生如何跳出题海？专家提醒高考复习三注意

① 知识点的回顾与思考

面对复习中纷繁众多的知识，考生常有这样两种心态：一是觉得“来不及了”，什么都还需要复习，这个公式，那个定理，还有各种记忆的常识需要背诵；二是觉得“差不多了”，该复习的都复习了，就等着考了。实际上，考生应该按照各学科的教材和考纲，梳理式地进行回顾与思考。就一门学科看，它有哪些内容，哪些章节？就一门学科的一个章节看，它有哪些定理，哪些公式？就一个定理或一个公式看，它有哪些重点，哪些难点，哪些需要记忆的，哪些需要理解的？照这样的方法一个学科一个学科回顾、思考下去，可以把自己的复习内容简单地罗列成一张表格，使得自己对考试的内容有一个清晰的“网络”意识。

② 翻阅与浏览高三试卷

试卷一般有两类。一类是纵向的，即每份试卷涉及的知识点范围相对较为综合，常常是某学科一块内容的全部；另一类试卷是横向的，即每份试卷只是就一些知识“单一性”地检测。浏览这两种试卷可以使自己从纵、横两方面对学过的知识有一个加深理解、巩固记忆的过程。此处要着重提出的就是对自己过去做错题目，要有重新的运算或练习。千万不能只是运用看看、翻翻的复习方法。因为这样，自以为已经在“复习”了，其实只是浅层次的复习，这样的复习会产生似乎“懂”了，其实并没有从根本上“懂”的错觉。所以，建议学生们在面对自己曾经有过“错误”的题目时，一定要踏实地拿起笔和纸，老老实实在地重新“演算”一次。

③ 多做各种“假设性”练习

在运用上面两种方法复习的同时，考生可以做一些“假设性”的练习，即对各类题目用“假设法”来进行多角度、多方法、多思维的练习。



一些理科类的综合性题目，可以自己“假设”各种难度的可能，各种知识综合的可能，各种考点设计的可能……一些文科类的题目，同样可以做一些“假设法”来进行“自问式”的练习：假如这个知识这样考，我应该怎样回答？如果作文材料是这样的话，我可以拟一个怎样的题目，应该运用哪些例证和引证……

3. 是否无法有效运用记忆规律

记忆最大的敌人是遗忘。明明复习过的知识，没过多长时间就记不清楚了，等到再次考核同样内容时却依然不知所措。对于高三考生来说，这的确是一个值得注意的事情。很多专家都讲述了记忆曲线的重要性，也从各个角度阐述了该如何利用记忆曲线记住繁多的知识。在高三备考阶段，家长也要关心，看看自己的孩子是否无法通过记忆规律来积累知识。

记忆曲线是什么呢？早在 1885 年的德国，著名心理学家艾宾浩斯发表了自己的实验报告，他发现了人类的遗忘规律。这个规律简单的来说，40%以上的知识会在人记忆的 20 分钟内遗忘，而过半的知识都会在人记忆的一个小时内遗忘。

有的考生看起来很用功，每天学习到深夜，时刻都在背诵需要记住的内容，但是效果一直不明显，其根本原因就是没有利用好记忆规律。自身做了太多违背记忆规律的事情，导致最终的结果是身心疲惫，效果不佳，事倍功半。所以，家长一定要提早与孩子进行沟通，一起走出这个误区。

现在市面上有很多的记忆方法教材，各类记忆大师层出不穷。那么这些方法真的有那么神奇的效果吗？笔者个人的建议是不要轻信各类所谓的记忆法。试想一下，如果这类方法真的能够大大提高人的记忆力，那国家早就将这种技术在全国推广了。在目前的情况下，扎扎实实地进行复习是最实在的，也是最实际的记忆法。

家长要告诉考生：要学会经过不断的重复，使短时记忆变为长时记忆。一个单词可能看几遍就能够记住了，但如果想将其长时间记住，就需要进行反复的记忆，使单词的印象深深地留在脑海之中，这样才能够长时间不忘。要学会在记忆的过程中调动多种感官参与。例如，如果在背单词时边听、边读、边记，效果肯定要比默默地背诵效果好很多。要学会通过不断的练习来巩固复习效果。无论考生多么努力地去记忆，如



果没有实战练习,意义都不大。毕竟高考是以题目的形式来考核考生的,再牢固的知识也需要以答案的方式呈现出来,所以要学会正确表达。

家长课堂 五大策略帮助考生高考前高效记忆

策略一：重复强化

一是要掌握好重复的时间,及时复习强化。记忆的当天应安排复习,第二天再复习,然后7天内再复习。经过多次重复强化,记忆的内容就巩固下来。二是掌握好重复强化的次数。这里所说的强化一次,要求将所记忆的内容全部记下来才算强化了一次。这与复习一次是有区别的。可能要复习几次才能记下来,才算强化了一次。

策略二：交叉记忆

可以对记忆内容和活动组织方面进行巧安排,减少这些内容和活动之间的相似性从而提高记忆效果。首先,不要长时间记忆同样性质的材料,如不要花1个小时的时间来记忆单词,可以在同样的时间不仅安排记忆单词,还记忆公式、定理、文章等;其次,可以将记忆活动与其他活动交叉安排,在记忆之后安排一些体力活动等。

策略三：分记与整记

心理学家发现,记忆长度为5 000字的文章,如果采取从头到尾一遍一遍的方式进行背诵需要花27.5小时,如果采取分段背诵方式只需9.5小时。采用分段背诵方式是完整背诵方式时间的1/3,可见分记可以大大提高记忆效果。以记100个单词为例,可以将这些单词划分为5~7个单元,每个单元15~20个单词,然后一个单元一个单元地进行整记。

策略四：过度学习

很多考生的一般记忆习惯是,能够完全背诵后就停止记忆。但心理学家发现,在完全能够背诵后再增加一定时间和背诵次数,记忆效果会大大改善。这种做法在心理学中被称为过度学习。心理学实验发现,如果达到150%的学习程度,记忆保持的效果就很好。

策略五：联想法记忆

有一些知识缺乏内在联系,材料本身就是无意义的,这种材料不易识记,遗忘速度更快。建议考生通过联想法、内在联系法将那些无意义的材料人为地赋予其意义,或者找到这些材料内在的一些联系,把它们串起来作为记忆的线索。

第3章

备考中家长的关注点

除了学习方法之外，还有很多事情都是值得家长关心的，包括如何看待孩子班里同学成绩上的超越？在考生心理普遍比较脆弱时该如何为人处世？怎样能够与孩子进行有效沟通又不至于使其反感？这些话题都是高三家长最关心的事情。本章将从如何看待孩子的平日成绩、如何看待孩子的同学在学习成绩上的超越等问题与广大家长一起来探讨备考中家长的关注点。





3.1 如何看待孩子的平日成绩

在现行的教育体制下，评价一个孩子是否优秀，从很大程度上都是以考试成绩来衡量的。无论是高考还是平日测验，家长对考试成绩非常敏感。在很多家长眼中，无论大小考试，都从某个角度折射出孩子现在的学习水平，因此都要分外重视才对。

然而此处需要说明的是，对于高三考生而言，所有的日常考试都是在为高考服务。每年的高考新闻中都会有这样的故事：某考生平日里学习成绩一直名列前茅，但是高考那天发挥失常，最终与理想大学擦肩而过，很是令人惋惜。老师也往往会在每次模拟考试之前告诫考生，这个考试完全是对考生进行检测，其目的就是帮助考生找到自己的薄弱之处，及时发现问题并解决问题，确保在高考时不再失误。平日的考试对考生来说意义非凡，考生可以通过每次考试检验自己的真实实力，以在高考时取得成功。然而在平日的考试中也会有作弊现象发生。出现这种情况，家长有不可推卸的责任。实际上，孩子在这些考试当中作弊，无非就是想考出一个优秀的成绩来向家长汇报，他们也知道这是一种自欺欺人的行为。所以，如果家长能够用一个正确的心态看待孩子的平日成绩，降低孩子的心理压力，相信这种不诚信的行为将会大大减少。

1. 孩子平日成绩变化的表现

笔者曾经问过一位家长，在她的眼中，孩子平日成绩都有哪些变化？她的回答很干脆：成绩提高、成绩下降和成绩无起色。实际上，这样笼统的区分不利于寻找到孩子成绩发生变化的原因，找不到原因也就无从下手解决问题。所以，还是需要找到一种更合理的方式来评估孩子平日成绩的变化。一般情况下，可以把孩子的平日成绩变化划分为以下3种。

（1）成绩稳步上升或下降

孩子的学习成绩是一个综合评价。不管是单科成绩还是总成绩，分数上的变化直接显示出当前的复习方法、复习进度是否适合孩子。如果成绩有了稳步的上升，这说明孩子当前的复习方法和复习进度非常适合



孩子本身。良好的学习方法和适宜的复习进度使得孩子如虎添翼，学习成绩稳步上升；如果孩子成绩有所下降，这说明孩子当前的复习方法和复习进度严重阻碍了孩子成绩的提升。这就需要孩子抓紧时间进行调整，用最快的速度找到适合自己的学习策略。

实际上，考试成绩的稳步变化所传递的信号很明确，其中也没有太多的意外因素。所以，这种情况往往比较明朗，也易于发现根源所在。如果成绩稳步上升，那就继续保持现在的复习状态，继续前进；如果成绩下降，那就迅速找出问题所在，及时改正。

（2）成绩忽高忽低

如果孩子的平日成绩忽高忽低，那就非常不妙了。这就需要家长与孩子一起，对现在复习的方法与进度进行深入的思考，务必找到根源所在。因为这种情况对孩子而言最为不利。这是因为孩子也无法估计出在真正高考时自己究竟是处于低谷还是高峰期，而高考是不会给考生多次尝试的机会的。所以，不能怀有投机的心理，对成绩的不稳定不予理睬。一般来说，寻找考试成绩忽高忽低的原因有以下3个方向。

① 试卷难易程度忽难忽易

每次考试的出题人不同，出题的指导思想不同，题目的难易程度也就不同。如果几次模拟考试试题的难度忽难忽易，则必然会导致考生的分数忽高忽低。毕竟考生的学习水平有限，不可能在难易程度不同的试卷上都有相同的发挥，所以，因此而导致的学习成绩的忽高忽低大可不必在意。只要认真进行接下来的备考就可以了。

② 考生对知识点的把握有盲区

前面已对偏科现象进行了专门的探讨，实际上，在同一科目当中也存在着强项弱项。有的考生在对知识点的掌握上存在盲区，但凡考试不涉及这些知识点，考生的成绩就很理想，但是一旦题目涉及这些知识点，那成绩就有明显下滑。如果考生成绩忽高忽低是因为此种情况，那么就需要家长及考生对考生的盲区进行逐一排查，并在最短的时间内通过各种途径将盲区扫除。这样成绩就不会再有太大的起伏了。

③ 成绩与考生状态关系过于密切

很多专家说，高考考的不仅是考生的知识，还考查考生的心态。良好的考试状态更加有利于考生的发挥。但是，如果成绩与考生状态的关



系过于紧密，这就成为需要注意的一个问题了。有的考生成绩忽高忽低不是因为学习方面有瑕疵，而是取决于考试那天的状态：心情好成绩就好，心情不好成绩就糟糕。甚至有的考生的状态还与天气等因素相关，这样就大大增加了高考风险性，如果在高考那天遇到了一个坏天气，那对考生来说则是致命的打击。在尚未进入高考考场前，考生和家长要想办法解决这个问题。然而，想要彻底解决这个问题，最重要的还是取决于考生是否想改变。

（3）成绩毫无起色

高考成绩追求稳定而不是追求毫无起色。如果经过了一段复习，家长发现孩子的学习成绩没有任何的变化，那也将成为需要解决的问题。因为高考如逆水行舟不进则退。所以，成绩毫无起色不是一件值得骄傲的事情，虽然比成绩下降要好一些，但应该找到一种方法使考生的成绩显著提高。

一般情况下，成绩毫无起色是因为前一阶段的复习还没有达到“量变到质变”的转折点。或许前面的复习方法很适合考生，但其效力还没有显现，在这种情况下，就需要考生坚持下去，等积累到某种程度时将会有巨大的飞跃；但也或许前面的复习方法不适合考生，其“恶果”也还没有显现，在这种情况下，就需要考生进行自我检讨，否则积累到某种程度时将会一发不可收拾。在考生无法自我辨别情况是好是坏时，就要做好两方面的准备。

家长课堂 家长“山路水桥”：和家长谈孩子排名的“不稳定性”

家长对自己的孩子学习成绩的进步和提高应该如何来评价，笔者认为要纵向地看、历史地看，不要总是做横向比较。

在班级内排名有起有落很正常，例如，孩子在 50 人的班级里，排名经常在第 10 名左右，一次他考了第 5 名，家长也许会觉得他是在稳定进步，但而后的一次考试他考了第 15 名，家长就感到很不稳定。

在“起”的过程中，家长没有过不稳定的感觉，因为这是家长的期望和目标。在考到第 5 名时，家长可能已经将孩子定格在这个位置上了，家长的下一个目标可能定为了第 3 名甚至更前。这时如果孩子考了一个第 15 名，“落”了多少台阶，绝对不会是从第 10 名算起的。



在乘车过程中，大家有没有过如下的感觉，当并排前进中的两辆车速度相同时，好像大家都是不动的。当自己的车子开得稍快一点时，大家不会感觉到自己的车子是在前进，而只会感觉到是对方的车子是在往后退。

这是什么道理？因为大家总是把开得相对快的那辆车当成静止的参照物。正因为这个道理，当对方的车子一旦开得稍快一点时，大家一定会感觉到自己的车子是在往后退。

明白了这个道理，就希望家长能接受“孩子在爬坡过程中会有交替领先”的这个事实，只要孩子始终在攀登，只要孩子基本上保持处于某个梯队中，一切都是正常的。在这个梯队中，靠前靠后都是属于稳定的，稳定并不是没有变化的。

实事求是地说，总要求孩子与某个确定的对象能齐头并进是不现实的。

领先时刻，鼓励表扬是必要的，但是暂时的落后也是允许的。如果家长没有办法与孩子一起寻找问题、分析原因，那么就给孩子鼓励与安慰，千万不要简单粗暴地责怪训斥孩子。

2. 提高成绩的两大策略

家长看到自己的孩子成绩有了进步，自然是喜上眉梢；可是一旦看到成绩有了后退，立刻紧缩眉头。家长这种心情上的变化是正常的，然而关键是，在孩子提高学习成绩这一问题上，家长究竟能够帮上什么忙？采取怎样的行动才可以帮助考生摆脱困境？在现实的陪考过程中，很多家长面对这一问题时显得心急如焚又束手无策。此时，家长应该以平静的心态，与孩子一起进行分析，找到解决问题的办法。

那么，家长在这时究竟应该扮演什么样的角色呢？又应该从哪几个方面帮助考生呢？以下两大策略值得家长关注。

（1）分析原因，有效沟通

实际上，在高考备考过程当中，出现问题并不可怕，只要把问题一解决就是胜利，可怕的是家长和考生没有把问题当成问题来看。家长在陪考过程当中一定要时刻提醒孩子保持警惕状态，及时拉响警报，不要等到事情发展到不可挽回时才补救。所以，无论在成绩上出现了什么



问题，家长都需要仔细观察并认真思考：孩子究竟是什么环节出现了问题？作为家长究竟该如何帮助？这个思考的过程家长不必过于在于自己是不是很专业，自己的分析结果是不是百分之百准确，只要罗列出来思考的结果就可以了，关键是要让孩子自己意识到问题究竟出在哪里。

当家长和考生都无法确定成绩的变化究竟如何引起时，那就应该学会求助。要积极与任课老师进行沟通，请老师帮忙判断何为最重要因素。负责高三的老师都有着丰富的送考经验，他们对学习中经常出现的各类问题的根源了如指掌，或许简单的对话之后，他们就可以给家长开出一道良方，使看起来病入膏肓的问题顿时瓦解。如果在与任课老师沟通后依然得不到结果，则可以联络各类高考专家。现在的传媒很发达，通过博客、邮件、电话等形式都可以与一些高考专家进行沟通，在他们的帮助下，问题一定能够妥善解决。

另外，也要与考生有良好的沟通。因为即使家长掌握了问题的根源，可是考生依旧没有重视起来，那么学习成绩提升依然困难重重。起到决定性作用的依然是考生本身对存在问题的感悟，只要考生自己意识到改正这些问题已迫在眉睫，那么问题的最终解决也就指日可待。

（2）稳定军心，树立自信

有很多家长一看到自己的孩子成绩出现了问题就慌了神，家庭氛围顿时紧张了起来。全家兴师动众地想办法，开家庭会议，无时无刻不在讨论这些话题。考生在这时本来心理就敏感，看到家长如此慌乱，自己也就跟着乱了起来。越慌越乱，越乱越理不清头绪，事情解决起来就变得难上加难了。要谨记，无论什么时候，家长都要扮演稳定军心的军师。

对于孩子成绩的提升，家长要肯定孩子前一阶段的付出，并提醒孩子不要骄傲，要再接再厉，争取在下一次的考试当中取得更加优异的成绩；对于孩子成绩的下滑，家长要鼓励孩子不要丧失信心，要总结问题，在高考之前依然有大幅度提升成绩的空间和机会。

家长课堂 孩子心理着急但是看不进书怎么办

每个考生都想在最短的时间内将自己的学习成绩提上去，家长也是看在眼里喜在心上。但有考生发现自己有时心里非常着急，却总是感觉看不进书，成绩提高也出现了停滞，自己也变得越来越忧郁。这时，家



长要果断采取相关措施。

① 让考生制定一个时间表，有学习的时间，也有娱乐的时间，在学习时要专心学习，如果此时学不进去，就会想到一会儿有专门娱乐的时间，现在必须好好学习。

② 让考生在学习计划中，不仅要规定具体的学习时间，即在几点至几点学习哪门功课，还要规定具体的学习任务，即在学习这门功课时完成什么具体的任务。也就是说在规定的时间内完成规定的任务。

③ 让考生公开自己的学习计划，并找一个人对其学习计划进行监督。这个人可以是父母，可以是朋友、同学或老师。

④ 学习计划的制定要符合考生的实际水平，不能定的任务太多，应该是其经过努力可以实现的。这样就总会有一种成功的体验。否则计划中规定的任务太多、太重，考生没有办法完成计划，则总会有一种失败的体验。

⑤ 建议考生不妨根据以下几条专家的考前复习建议去做：第一，烦恼时学习最感兴趣的学科；第二，烦恼时不去看书，去参加体育活动；第三，烦恼时不做题，看基本概念；第四，烦恼时做简单的题，不做难题。

3. 考生难以接受的两种家长情绪

很多家长分外关心孩子的考试成绩，对于孩子所处的实际情况并不关心。他们似乎从来没有问过孩子试题的难度、班级的整体情况，一切都以分数为标准，成绩一旦下跌，家庭的上空顿时乌云密布，一场家庭“大战”不可避免。笔者曾经在新浪教育频道做过一个调查，即高三考生最不能接受的家长情绪都有哪些，结果很有参考意义。

(1) 成绩提升就大喜过望

或许家长们是受到了什么误导，只要孩子考试成绩有提升，哪怕前进了1名，很多家长都是欣喜万分，对考生赞不绝口，逢人就夸赞自己的孩子多么努力、多么有前途。成绩的提升固然是好事，但是如此高调地向外人炫耀，就使得孩子不那么舒服了。

成绩提升说明了在前面一个阶段考生的复习方法和复习技巧确实卓有成效，也说明考生付出了艰辛的努力。好的成绩都是靠自己拼搏出



来的，确实值得高兴和庆祝。但家长却不能把好成绩视为快乐的源泉，这样会给考生造成巨大的心理压力，害怕在下一次的考试当中无法取得更好的成绩而让家长失望。本来高三压力就大，如此一来，考生的压力就更大了。而且，现在还有很多家长每次都采取高消费的方式刺激考生，与考生约法三章，只要成绩提高多少，就能够满足怎样的愿望。这种将学习成绩和现实利益挂钩的方式更不可取。有的考生对此非常不屑，即使考得再好也不奢求什么；而有的考生则对此非常在意，成绩的提高完全是以完成心愿为目的的。如此“心系他物”而并非对学习“情有独钟”，是不会将功课复习好的。

（2）成绩下降就实施暴力

在考试当中发挥失常，没有考出一个满意的成绩是考生最不愿意看到的。当然，分数不理想，家长不高兴也是很正常的事情。可是即使再不满意，在这个敏感的时期也不能让考生发觉。有些家长不仅没有遮掩自己的情绪，反而表现得相当强烈：要么大发雷霆，要么冷眼相待。

大发雷霆型的家长在得知孩子成绩不理想之后就血压升高、破口大骂，似乎都已经不在乎是不是“讲文明、树新风”了。什么难听的话都能说得出口，使孩子无法抬头。冷眼相待型的家长则显得很“大度”，只给孩子冷冰的眼神。这种方式看起来很温和，但是会给考生造成致命的伤害，想治愈是非常不容易的。这种冷暴力也是最使不得的。

笔者采访了众多的高考状元，虽然每个状元的家庭经济情况和生活状况大不相同，然而有一点却极为相似，那就是每当提起家庭时，他们都会表现出一种温暖幸福的满足感，他们一般和父母是朋友关系，而父母对他们也都极为宽容大度，他们的家庭环境比较宽松民主。他们父母更注重培养孩子健全的人格，让孩子有自由的空间，而不是被分数所累。这样近乎无压力的环境，反而使每个孩子都在高考当中取得了不俗的成绩。

家长课堂 专家支招：父母试着做最好的倾听者

高考前成绩的起伏是每个考生必须面对的问题，家长不要因孩子成绩变化便认为不正常，过分担心。事实上，考前成绩上的波动并不是一件坏事，至少可以在考前将一些问题提早发现并有效解决，防止在正式



的高考时出现问题。可父母过分关注孩子的成绩反而会把问题放大，而一些不合适的情绪也将会严重影响考生的心情。

其实孩子在经历高强度压力时，内心很希望家长能给予一定的支持和鼓励。当孩子出现性格改变，烦躁、爱发脾气时，家长不要刻意回避或对孩子指责攻击，也不要马上要求孩子讲明缘由，最好的方式是沉稳地陪伴，待其情绪得到宣泄后再尝试去了解其心结所在。不论孩子的情绪是否稳定，家长应试着做一个倾听者，沉着和陪伴表达的是“我很在乎你”、“我想知道你遇到了什么事”、“虽然你现在的状态让我觉得不安，但无论如何，我都爱你”。当孩子接受了家长的这些表达，感到安全和可信任后，和他讨论怎样更好地表达自己的情绪，就是一件简单且能促进亲子关系的事了。

家长可以和孩子商量制定一个合理规范的作息时间表，一方面，可以了解孩子每天的大致安排，促进与孩子的交流；另一方面，具体化的目标比较具有可实现性，也可让孩子感到踏实。最好能设置阶段性的目标，如这一周的学习任务有哪些？需要付出哪些努力达成哪些目标？目标不宜过高或过低。每周安排一定的放松活动，给孩子自主的生活空间，把安排的决定权交给孩子，不要一味地把所有事都设置好，或提供很多孩子不需要的东西，应尝试去体会孩子真正的需要，做到平等的交流。不要总是去评论、批判，更多地要尝试换位思考，体会孩子的感受。过分紧张时可以尝试做一些让呼吸和身体放松的运动，最好配合轻柔的音乐，效果更佳。

3.2 如何看待同学的超越

笔者曾经接到过这样一通电话：电话那头的一位高三考生的母亲先是不停地抱怨自己的孩子退步情况严重，身边的同学却在不断的进步。后来越说越气愤，就开始痛斥孩子的懒惰和不争气，再到后来就开始怀疑是不是孩子的同学对孩子采取不正当竞争手段才导致孩子的学习成绩下降。

家长看到自己孩子身边的同学在不断的超越，心情自然不好。但反过来想，家长是不是还没有搞清楚孩子的竞争对手究竟是谁？面对自己



的孩子被别人超越，作为家长究竟该如何看待这个问题呢？在实际操作过程当中，家长又往往会陷入怎样的误区呢？

家长课堂 家长口述：女儿临考前一天还辅导同学

进入5月份，高三学生的复习进入了最后冲刺阶段。就在这时，我因事公出。在高考的前几天我才从外地回来。见到女儿的第一眼，只觉得她消瘦了很多（高考过后量体重下降10多斤）；再看看桌子上，未复习的页数也所剩无几了！我家附近有几位女同学也参加高考。这几个女孩几乎每天都来找女儿解答问题，占用她不少时间。直到考试前一天，有两个女孩又来了，问这问那，女儿不厌其烦地解答……时间一刻、一小时地推进着，我憋不住了，很不冷静地说：“这两位同学是不是别问了！明天就考试了，你们也得给她留点时间，让她自己复习一下，好吗？”两位女孩顿时哑言、红着脸离去了。这时女儿不高兴地说：“爸！这多不好哇！我应该帮助人家。再说，给人家讲解，同时对自己也是复习呀！”女儿这番话至今还回响在我耳边，关键是这种乐意助人的品格，使“老爸”受到鞭策，也深感欣慰！

1. 被别人超越再正常不过

进入高三，特别是进入最后的冲刺阶段，考生都想大踏步地向前进。所以，每个人都拿出了十一分的努力在向前追赶着。在这个人生大考面前，没有人敢掉以轻心。所以，在自己孩子勤奋备考的同时，他的同学也在卯足了劲前进。在学习上，老师讲授的知识和进度是一样的、做的练习题是一样的、拥有的复习时间也是一样的，如果别的同学及时调整了自己的复习方法，大大提高了复习效率，那么在一段时间内赶超别人是完全有可能的。

看到别人超越自己孩子时，家长一定要叮嘱孩子不要过分紧张或激动。要及时进行自我反思：最近是不是倦怠了？是不是学习方法不得当？是不是陷入复习的误区了？是不是忽略了某些该掌握的答题技巧……如果实在不放心，那就再分析一下同学超越自己究竟原因何在？

（1）纯属意外，暂时超越

影响考试成绩的因素很多，包括考生的实际水平、考生的应考状态、



考生的幸运指数等。拿高考状元来举例子，全省的状元只有两位，一位文科，一位理科。在笔者访问过的状元当中，没有人在高考之前就很肯定自己就是当年的高考状元。应该说，他们身上具备考状元的潜质，学习成绩一流，但同时，他们也是很幸运的。笔者认为用“必然中的偶然”来评价这些状元比较贴切。想想看，连高考状元都是这样，其他的考生不也会同样如此吗？成绩的提高固然有其“必然”的因素，但是也会有偶然的成分。

如果一次的考试考核的知识点都是孩子的同学擅长的，与此同时，这些知识点又是自己孩子最不擅长的，那么考试的分数当然不同。因为，题目的难易程度取决于考生对其是否掌握，正可谓“会者不难，难者不会”。从另一个角度来说，考生的应考状态也确实直接影响孩子解答问题，超常发挥和发挥失常也不是只在高考时才会发生。用自己孩子最不在状态时和别人最佳状态下的考试成绩做比较，显然不公平。所以，一旦是因为这些情况而造成的同学的超越，那大可不必太在意。

（2）不可避免的超越

整个高三备考过程就是一个八仙过海、各显神通的过程。在这一年的时间里，考生都在奋力拼搏，都想在这次人生大考当中取得成功。所以，某位同学因调整了自己的状态、掌握学习的技巧而提升成绩就很正常了。

不要认为考生在短时间内提高学习水平是不现实的。每年高考都会有黑马出现。他们甚至有一些是在最后关头突然“开窍”，学习成绩在短时间内突飞猛进，让老师及同学瞠目结舌。如果是因为这种情况而导致了其他同学的超越，那也只能告诉考生，此类情况是不可避免的。

但同时，还有一种情况：其他同学稳扎稳打，由量变逐步质变，学习成绩稳步提升。这种情况下，考生就需要对此进行认真分析：其他同学为什么就可以如此稳健地提升？自己是否也有这样的希望？自己在哪些方面依然有欠缺？如何能够有效弥补现在的缺憾……

2. 考生的同学是否是其竞争对手

高三考生的家长会常把考生的同学当成自己孩子的竞争对手。如果竞争对手越来越强大，家长就会盲目地着急。但实际上，家长根本没有



搞清楚自己孩子的真正竞争对手是谁。

（1）高考竞争以省（自治区、直辖市）为单位

分析自己孩子的竞争对手究竟是谁？那就需要从孩子要报考高校的竞争对手来自何方的角度去分析。在我国目前的高考招生体制下，招生院校将招生计划下发到省级招考部门。也就是说，各个高校以省级区域划分作为录取的最小地域单位。这样看来，自己孩子的竞争对手就完全不是身边的同学，而是全省的所有高考生。

既然是这样，那么学校的测验、几校的联考、全市的模考为什么还要排名次呢？这是因为在一般情况下不会以省为单位来进行模拟考试的，但各个市、学校的教育教学水平的变化不大。也就是说，每年某个城市或某个学校在某个成绩段上的考生能考上什么大学是不会有太大的变化的。所以，即使不是全省排名，考生也可以比较清楚地知道自己在未来高考时将在全省处于什么位置。所以，这些考试依然对考生有非常大的参考价值。特别是对一些考前报考志愿的地区来说，几次模拟考试的排名，从很大程度上决定了考生能读什么层次的高校。

当然，这还需要考生对自己所在城市、所在学校的综合教学实力有一个清晰的认识。如果考生所在城市的教育教学质量很高，考生的成绩往往会名列全省前茅，那么相比其他考生这座城市的考生就会比较有竞争力。例如，同在全市第1 000名的学生，有的可以读一本，但有的就只能读二本。同样的，如果考生所在学校的教育教学质量很高，考生的成绩在年级中也一直很不错，那么在参与全省竞争时，压力自然而然也会小很多。清楚孩子真正的竞争对手后，对于孩子同学的超越，家长应该理智地处理。

（2）高考竞争需要相互搀扶

一直以来，笔者认为高三考生之间的关系就是同类人和同路人。考生在高三备考的日子当中需要相互的搀扶。

家长应该对此深有感触，因为自己也是从那个时代走过来的。高三学生之间的友谊是单纯和可贵的。高三生活因其特殊性，成为了每个人成长中的里程碑。

很多家长都很在乎孩子班里的学习风气。一般来说，一个学习风气好的班级，大多数学生的成绩都会不错，一些成绩本不算好的学生，也



会因为大环境的影响，迫使自己认真学习，因为每个孩子都有强烈的自尊心。既然家长都希望自己的孩子生活在一个风气好的班级里，那么树立良好学习风气就是每个孩子都需要尽的义务。例如，在众多通过研究生考试的学生当中，有一个很奇怪的现象：有的宿舍，全部都考上了研究生；有的宿舍却一个都没考上。笔者虽然没有一一调查他们全部考上的真正原因，但是其原因之一必是拥有一个良好的宿舍学习氛围。然而，这类情况也会发生在住宿制的高中当中，因为每年都有这样的新闻报道。

其实，“高三精神”中很重要的一点就是“分享”。每个学生在复习中投入的精力都是有限的。如果学生能够把学习过程当中的难点、重点、有特色的题目拿出来一起分享，就相当于每个人同时看了很多人的复习资料，收获当然也会大大增加。

3. 正确看待同学的超越

有些考生看到自己的同学超越了自己就会非常生气，故意冷落、疏远别的同学，甚至恶语相加。这时，家长就应该正确引导孩子，要提醒他们注意高三这个敏感阶段的人际关系。要学会冷静思索，不要把一切责任都推卸到别人身上，同时也不能盲目嫉妒，无法容忍别人取得的成绩。只有从自我检讨、虚心请教的角度出发，才有可能帮助自己有更大的提升。作为家长，需要提醒考生以下几方面。

（1）把别人的超越变成自己的超越

俗话说：坚持到底就是胜利。但是，坚持到底也要给自己一个理由，同时，这个过程当中还要不断给自己增加前进的动力。

坚持到底的理由很简单，因为每个人都渴望成功，都渴望通过高考进入一个理想的大学深造。有了这样的目标，就使自己不得不努力进取。而整个过程当中持续不断的动力则来自于别人对自己的超越。只有时刻警惕不被别人超越，才会摒弃优越感而变得谦虚稳重；只有打破安逸、稳定的平衡状态才会迫使自己不断努力。高三枯燥的学业生活，也因为被别人一次次地超越和自己一次次地超越别人而显得更加有趣。就像体育竞技一样，只有加入了竞争的元素，整场比赛才会惊心动魄。

面对来自别人的挑战，要树立坚定的信心。要防止恐惧和自卑瓦解考生的信心。如果连考生自己都觉得技不如人，认为无论如何也不能够



考出更好的成绩，认为无论如何也考不上理想大学时，自然而然就会产生恐惧感；如果连考生自己都觉得一定比其他同学差，认为无论如何也不可能超越其他同学时，自然而然就会产生自卑感。在高考备考中，考生不应有这种情绪，这只会让考生失去自信。不要被别人的超越打败，要把别人的超越变成自己的超越。

（2）把别人的优势变成自己的优势

如果别人的学习成绩有了显著的提高，那他一定有良好的复习技巧与策略。这时，考生一定要学会虚心请教、不耻下问。

优秀学生自有其优秀的道理：各类知识掌握到位、曾经的错题不再出错、复习效率大幅提高……每一点都是值得考生学习的，要学会把别人的优势变为自己的优势。蜕变的过程总是痛苦的，在刚刚吸收别人先进经验时，总有更改原先习惯的痛苦，这时就要告诉自己，要忍耐痛苦，当这些优秀的学习经验变成自己的习惯时，痛苦的感觉就会渐渐变淡。

在发现别人长处的同时也要注意自检。自己身上的一些短处是不是依然没有被发现？还有哪一些是自己成绩提高的瓶颈？如何突破这些瓶颈……这些都是值得考生关注的话题。

（3）把别人的精神变成自己的精神

如果别人的学习成绩有了显著的提高，那么他一定付出了艰辛的努力。或许在自己放松时别人依然在复习、一些看似零碎的时间被别人有效利用、别人做了更多的习题并掌握了更多的方法……这一切都是需要付出辛苦代价的。考生要经常自问：现在是不是依然没有努力到极限？等等。

别人拼搏的精神是别人前进的动力。如果学习方法、答题技巧等不能在一朝一夕中学会并掌握的，那对方的精神却是自己很快就可以理解并接受的。对于高考，所有考生都想成功，学会把别人的精神变成自己的精神。

精彩博文 心理咨询：进入高三同学情怎么变淡了

【来信】我是一名高三学生，我所在的班级是重点学校的重点班，高二的时候，大家还都合得来，同学之间也不隔心。可是，进入高三以后，我发现同学们的关系越来越冷漠。比如过去谁有了好的复习资料，



都会互相介绍、传看，而现在却是悄悄地藏起来，自己偷偷地看。过去同学们在学习中遇到难题，总会热情地凑到一起探讨正确的结论，而现在，看到别人来问问题唯恐躲闪不及。有一次，我问某同学一个问题，他不仅没有帮助我，居然还愣愣地说：“大难临头各自飞，自己的问题自己处理吧！”噎得我几天没有缓过神儿来，心里一直很不好受。

【解答】进入高三，应对高考的紧迫感顿时增强了，有些同学会突然发现自己还有很多事情没有做，急需打理，于是埋下头来奋起直追。由于注意力专注于自己心目中的目标，难免会表现出旁若无人、视而不见、情感冷漠、顾此失彼等精神状态，让旁观者感到匪夷所思。这种因为急于解决自己的问题而无暇顾及其他的表现，绝不等于他们的人格品质发生了变化，这是人们在紧急时刻不知不觉中都会表现出来的一种应激状态，如果把这些都归于同学们的“心”变了，“情”没了，这是否折射出自己对同学的宽容和理解太少了？毕竟在高考复习中每个人所要处理的问题总是会有差异的。人家对自己的问题尚未考虑周全，又如何顾及其他？大家朝夕相处，共同准备高考，还是多一些“理解万岁”吧！

当然，作为考生，在专心备考中，还要注意安排好自己作为“人”的正常生活。俗话说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”进入高三，一些考生人为地把自己置于“闭门苦读”的状态中，自然会产生“大难临头”的感觉。相反，把自己融入集体中，在商讨中探索难题的解答，在互勉中增强应试的信心，在帮助他人解难的同时，也提高自己对知识的理解，何乐而不为呢？愿考生们能够相携互助，在高考中获取双赢的结果！

3.3 如何与老师进行有效沟通

大多高三的学生可能最无法容忍的事情就是家长和老师之间的沟通。在他们眼中，只要家长和老师碰到一起准没好事。每次开完家长会，孩子总是要经过一次长时间的“洗礼”。讨论的话题往往是：老师表扬谁了，怎么没有你？老师说谁的成绩进步很快，怎么没有你？老师说谁考重点大学很有希望，怎么没有你？……听完这些孩子可能就会很气愤，因为这些表扬里既然没有他们，何必又要让他的家长去开家长会呢？



这是一种偏激的想法。然而却从另一个角度也体现了现在的高三学生是如何看待开家长会的。对于那些成绩优异的学生而言，家长会就是表彰会，可对于那些成绩不理想的学生而言，家长会就是批判会。可是，在高三这个阶段，家长该不该和老师进行沟通呢？又该沟通些什么呢？怎样沟通才行之有效呢？这些话题将会是本节的重中之重。

1. 与任课老师沟通的必要性

之所以在这里强调“任课老师”而不是笼统的“老师”是因为这两者有较大的不同。“任课老师”指的是对自己孩子有教授任务的老师，而“老师”则过于笼统，没有指向性。很多家长认为高三阶段主要应与孩子的班主任多沟通，却忽略了任课老师的存在。实际上，班主任虽然对全班负责，能够比较“宏观”地掌握班级状况，但是家长如果想要了解更深层次的信息，还依然需要与任课老师有所接触。

（1）最了解考生学习情况的是其任课老师

如果家长想知道最了解考生学习情况的是谁？那答案很明确：学生的任课老师。因为任课老师最了解考生的复习进度。考生最主要的复习时间其实依然是在学校，一切复习工作要与学校的复习进度相协调才会事半功倍。而制定复习进度的就是考生的任课老师，他们不仅要确保学生的复习进度与质量，而且非常清楚考生在每个阶段该做什么，不该做什么。即使孩子在高三时更换了任课老师，可是新老师每天依然还是有大量的时间可以接触学生，在接触过程当中老师也会对学生的综合实力做出一个判断。

此外，任课老师往往教授若干班级，因此掌握的情况也比较全面。通过与任课老师的交流，家长和考生可以掌握很多有用的信息。同时，任课老师与学生的沟通可以有效帮助学生在考试过程中扬长避短，找到一条快速提高成绩的捷径。因此，没有人会比任课老师更了解考生的情况了。

（2）最能帮助考生提高成绩的是其任课老师

高中最主要的任务就是高考，衡量一个高中好坏的主要标准往往也是高考的升学率。没有任何一个高中会在升学率问题上掉以轻心。所以，学校肯定会派出最优秀的老师来担当高三教育教学的重任。这些老师不



管是年轻还是年长，不管是开朗还是内向，有一点一定是相同的，那就是在自己所教学科的领域里有很深的造诣，完全有能力很好地教育学生。

考生最主要的复习时间依然在学校，与考生朝夕相伴的就是任课老师，他们是考生最“亲近”的人。所以，任课老师在孩子学习成绩的提高上所起的作用是不容小觑的。

精彩博文 蓝水怡：和老师多一点沟通 给老师更多的信任

由于工作原因，开学不足一个月，我曾两次到孩子所在校进行调研工作。

第一次去调研，正值开学第一天。校长和校办主任热情接待，并介绍了学校开学前的各项准备工作及寒假期间召开教代会的盛况。调研结束，我向校长和主任透露了孩子就在该校高三就读。校长问在哪班就读，当我报出班级后，校长立刻笑着说：“这个班的孩子非常活跃，不过将来到社会上能力会非常强的。”我惊诧于校长对 5 000 余在校生和上百个班的了解程度。我是把“非常活跃”理解成“太过淘气”的。自高中以来，孩子所在班因为上课纪律太过涣散，不仅受到各科老师大大小小的多次批评，还召开过特别家长会，专门讨论解决的办法。我更惊诧于校长对这些小淘气们的前途如此充满信心，为孩子能有这样开明的校长高兴，为孩子能在这样的学校度过 6 年时光深感欣慰。

第二次去调研，时隔 3 周，我提前半小时到达学校。开始工作前，我翻看 2 月 24 日出刊的校报，一下就被题为《未雨绸缪备高考》的报道吸引，现摘记其中部分文字：

早春二月，万物复苏，高考备战中的高三毕业班早已经是热火朝天。

×××校长、×××主任和年级组长一起研究了本学期工作的重点和备考的策略。贯彻报名工作以来的“四严”，即严格、严肃、严谨、严密。为各项工作的开展提供保证。确定了“因材施教抓落实、严格管理求稳定、分层教学梯次进、深入钻研上水平、报名体检整档案、从容有序迎高考”的工作思路。

寒假验收考后，年级采取了一系列针对措施强化学生的高考意识。……对前 100 名、后 50 名、其他学生，外省市学生……的现状进行分析并对应考的心理和策略进行指导……



对最后 100 天的高考备战，学校对教学做了周密的安排，相信在今后的工作中会有更大起色……

读罢报道，我不禁感慨，孩子们背后不仅有爸爸有妈妈，更有学校有那些奋战在备考一线的老师，他们才是孩子最强有力的支撑！当听到校办主任说一些具体措施不方便写进报道，我理解地笑了。

调研结束，我遇到曾经教过孩子的 3 位老师，高二班主任陈老师、高二数学侯老师、高一语文李老师。我向各位老师表达了谢意，并和现任中层领导的侯老师谈起孩子在高二热衷各项运动放松学习的经历，侯老师表示了解这个情况，并说在当时曾就此事和常在一起运动的几个孩子交流过。我心里暗思，侯老师只是一位科任老师而非班主任都如此了解并关心学生，班主任大概要加上更字的。

离开学校前，我找到孩子现任班主任，并与老师做了单独沟通。这是自孩子进入高中以来，我第一次和班主任单独沟通，以前只是在家长会后与老师简单聊几句，有时因为询问的家长过多，我还放弃过数次向老师了解情况的机会。

为了不耽误老师太多的时间，我先用寥寥数语感谢老师，感谢她不仅不嫌弃孩子语文成绩经常拖班级后腿，还经常给予鼓励和表扬。刘老师立刻表示，对待每个孩子应该采取不同方法，有的要给予严厉的批评，有的就需要鼓励加表扬。当我提出孩子目前语文成绩仍非常不理想的问题时，老师说经过一段努力还会有提高的，接着老师指出文学素养是不可能短期提高的。接下来，我又向老师询问了志愿填报及依孩子目前的情况参照往年可能报考的学校。作为有经验的把关教师，她说得很周全，即指出不要放弃努力，任何目标都可能实现，又表示每年情况不同，今年也不能完全照搬去年的皇历。话虽如此，老师还是向我介绍了以往一些学生高考成绩、志愿报考和最后录取的情况，感觉收获不小，也解除了我心中的一些困惑。为了消除我仍存的疑虑，老师用坚决的口气对我说：“现在多想也没用，关键是努力提高分数。回家嘱咐孩子，千万别再上网玩了。”听老师提到孩子上网的事，我连忙答应回家要严加管教，心里却暗暗叫苦，知道孩子又会搬出各种理由应付于我。

走出校门之时，我轻松了许多，暗笑近来为孩子的志愿报考拼命在网上搜寻资料、求教于周围有过报考经历的同事朋友，仍不得其理。和



老师仅仅十几分钟的谈话，便豁然开朗，明白了许多。早知如此，何必当初如此不注意与老师沟通呢?!老师就是老师，在我求教的人里不乏校长不乏教育管理者，却都不如老师介绍的更具说服力!我暗自决定，待孩子估分出来，我还要请老师当参谋，老师才是报考志愿真正的专家!

2. 如何与任课老师沟通

在高三备考中，孩子大多数时间都在学校。所以，老师起到的作用是巨大的。遇上一位好老师，会使自己的孩子如虎添翼，成绩定会大有起色。因为这样的老师不仅传授知识，还传授如何更好地掌握知识，甚至还有有的老师对孩子的言谈举止进行正确引导，大大提高了孩子的综合素质。因此，作为家长，要积极与老师进行有效的沟通。从某种角度上说，家长应该配合老师一起担负起考生的陪考工作。那么，究竟该如何与孩子的老师进行沟通呢?在沟通的过程当中又该注意哪些问题呢?

(1) 沟通什么

这点应该是最重要的，而且是到备考后期更应该关注的。实际上，高考依然看重的是最后的考试结果，没有院校会因为考生平日成绩出色仅是高考发挥失常而再给考生一次机会的。高考面前人人平等，所以，家长应该把一切事情都考虑在先，这样才不会出现各种无法应对的意外。那么，究竟该从哪几个方面去关注孩子的学习情况呢?

首先，应该询问老师孩子的备考状态如何。因为一个考生的备考状态直接说明了备考的效果，而一个考生的状态也往往是老师最容易感受得到的。在高三这样一个敏感的时期，考生的任何细小变化，老师都会感受得到。而这点恰是家长所不具备的。考生每天绝大部分时间都是在学校里过的，老师对其精神风貌和备考状态了如指掌，相反，考生每天待在家里复习的时间并不多，且大多数的时间都是在独处，所以，家长对其精神风貌和备考状态缺乏可比性。如果等家长都意识到孩子的状态出现问题时，这些问题往往已经变得很严重了。所以，家长首要的做法就是要与任课老师沟通，了解自己的孩子有没有异常的举动。

其次，应该询问老师孩子是否有偏科现象。因为一个考生如果出现了偏科，则是一件很难解决的问题。一些靠平日积累才能取得高分的科目，如果在备考过程中偏科，就需要付出非常大的努力才有可能弥补。



所以，在考生偏科情况刚出现时就采取相应的对策，提防偏科情况的恶化。

另外，应该询问老师孩子是否有备考误区。因为很多误区是考生不经意间陷入的，往往具有极大的迷惑性。因为家长也不了解备考情况，所以很容易对考生所陷入的误区视而不见，甚至有一些误区还会成为家长眼中的“优势”。这就需要家长与老师沟通，多询问此类信息，对照寻找孩子是否存有这些误区。

（2）怎样沟通

家长一直在给孩子讲该如何与老师、同学沟通，实际上，作为家长，也应该思考一下究竟该如何与老师沟通。家长与老师之间的关系似乎一直存有尴尬：老师说孩子好，家长会希望老师再多加管教；老师说孩子不好，家长会希望老师再多给点照顾……其实，家长和老师都希望孩子高考能取得成功。那么，作为家长究竟该如何与孩子的老师进行沟通呢？

① 相互尊重

家长和老师所扮演的是不同的社会角色，因所处的生活环境、工作环境等因素的不同造成了两者之间在经历、经验、思想水平和知识上存在较为明显的差异，但正是这些明显的差异才使得家长和老师在教育孩子方面有比较大的互补性和必要性。作为家长可以通过老师了解考生在校的表现情况、学习上存在的问题、在班级中所处位置等。同时，作为老师可以从家长身上获得孩子大量的信息、工作上的理解和支持等。这些都会使得家长与老师结成和谐、融洽、彼此合作的教育同盟。因此，两者地位是平等的，在任何时候的沟通上都应该本着相互尊重的原则出发。

② 相互信任

信任是家长和老师结成教育同盟的保障。作为家长，并不是非常了解现行的教育教学制度，也普遍比较缺乏教育学和心理学方面的知识，在教育孩子的经验问题上更是感到棘手。因此，家长往往在教育孩子的问题上出现许多偏差，并且这些偏差往往是自己不能感知的，甚至有一些偏差也与老师的意见出入很大。这时，家长就要平静心态，从自身角度出发做自我检讨，积极与老师进行沟通，虚心听取老师的意见。要充分信任老师，因为老师在孩子出现问题时的心态与家长是一样的，老师的出发点也是将问题更快、更好地解决。两者只有充分信赖对方，才会



解决问题。

③ 正确评价

在家长的心里，自己的孩子就是最棒的。孩子稍微遇到一点委屈，在家长眼里有可能就成为大事情，一时间也会忘记立场，把责任全推到别人身上。实际上，孩子在抱怨老师时家长应该多思考一下，多站在老师的角度上去思考问题，这样才能够更好地判断老师的做法是否正确。不要直接去与老师辩解，这样不仅不会帮到孩子，反而会使其更加横行霸道。

精彩博文 马黎：高三家长怎么当 多与老师沟通多鼓励孩子

2008年我的孩子如愿地考上了大学，在这一年中，我的体会是家长想要充分调动孩子学习的主观能动性，就要与孩子的老师多沟通，多鼓励孩子。

高三一开学，我就开始分析孩子的学习情况。通过与老师沟通，我了解到孩子比较偏科，数学、物理成绩较好，化学成绩中等，生物、语文、英语成绩较差。由于孩子生物较差，在家长会上老师还点名批评了他。事后，我与生物老师及时沟通，探讨孩子成绩差的主要原因。了解情况后，生物老师专门抽出时间与孩子单独交流，在心理和知识方面给孩子辅导，经过辅导，孩子的生物成绩提高了不少。我又及时与化学老师沟通，一起商量提高孩子化学成绩的办法。当然，与班主任沟通也是不可缺少的。

我的孩子学习不太用功，喜欢玩电脑游戏。刚进入高三时，学习成绩排在年级150名以后，班级20名以后。看到这个情况，我没有“放任”儿子，我郑重告诫儿子要通过自己的努力，在原有的基础上，再上一个层次。高三第二学期，孩子开始自觉学习，我趁热打铁鼓励孩子。“一模”时，他的成绩上升到102名，班级第10名。参加与海淀区同步一模时，他的成绩又上升到年级前80名，班级第8名，语文成绩名列班级第一。孩子学习有了进步，哪怕只进步一名，我都会及时给予表扬和鼓励。孩子的“二模”成绩在年级排90多名，班级第10名，虽然没有进步，但我没有责备孩子，而是鼓励他不要气馁。

高三学习紧张，孩子心理压力也很大，家长要多观察孩子的心理变



化，及时做出相应调整。我的孩子“一模”有了进步之后，就想在“二模”考得更好，因此，压力更大。由于太紧张，他考前发烧。在他养病期间，我悉心开导他，使他的心情恢复平静，病也很快好了。

家长既要当孩子的后勤部长，还要做孩子填报志愿的参谋。我特别关注孩子的想法，提前了解报考院校的情况，认真分析往年招生分数等情况，然后根据孩子的成绩、兴趣，跟孩子一起选报志愿。

3.4 如何与孩子进行有效沟通

“50%的学生认为父母‘不太了解自己’，69%的高中生认为与家长沟通存在障碍。”但另一组数据又显示，在孩子眼中，“42%的父母非常愿意与自己交流，31%的孩子与父母‘每天交流’，43%的孩子认为父母能‘耐心倾听’自己。”这两组看似矛盾的数据，反映了什么问题呢？

其实这个问题很容易解答，那就是学生认为家长不了解自己，而家长却非常愿意了解自己的孩子。有专家通过数据得出了一个结论：家长和学生双方都以自我为中心，缺少沟通，且沟通时间少，渠道单一；家长单纯关注学习，忽略全面发展等问题。这种沟通是一种表面顺畅其实并无深层思想交流的“伪沟通”。

精彩博文 宋少卫：教你如何用心理暗示与孩子沟通

在和孩子沟通的过程中，很多家长不太注重方法，所以，经常与孩子发生冲突，尤其在孩子青春期时，孩子常有很强的自我意识，很容易产生逆反心理。对此，家长们普遍感觉很头痛。前不久，我在电视台做访谈时，有一位家长发来短信，“我对我的女儿真是束手无策，鼓励的话被认为是违心的话，批评的话则认为伤她自尊。我该怎么办。”

其实，这位母亲的问题有很强的代表性。那么，到底是母亲的问题还是孩子的毛病呢？可以来分析一下这位母亲的表述。从她的话可以看出，这位母亲对孩子所说的话大多是修饰后的语言，不是她的本意，甚至是为了迎合孩子而改编出的语言。但孩子们是很聪明的，当父母言不由衷时，他们完全可以感受到父母的真心。所以，在与孩子沟通时，建议父母不要掩饰自己的真实心态，同时要尊重孩子，要学会和孩子平等



交流。例如，当女儿做了一些让父母很生气的事情时，父母可以对孩子说，“妈妈现在很生气，但是，我知道你一定有你的原因，我冷静一下，你也思考一下，等我们平静一点时再讨论吧。”或者“虽然我很生气，但是，我知道你一定有原因，能不能跟我说说？”

这样一来，孩子就有机会发表自己的见解，父母也有机会了解事情的真相。否则，极有可能会因为父母的片面看法“伤害”了孩子。当然，也有父母给我留言，希望能给他们一些建议，如何在和孩子沟通的过程中，可以更多、更主动地正向引导孩子。今天，我就和大家举例探讨一下，在平时生活中，如何采用心理暗示来引导孩子吧。

心理暗示是人们日常生活中，最常见的心理现象。它是人或环境以非常自然的方式向个体发出信息，个体在无意中接受这种信息，从而做出相应反应的一种心理现象。那么，从这个解释可以看出，如果要采用心理暗示来影响孩子，就要做到比较自然，同时，让孩子无意中接受。下面，举例说明一下。

【例一】有一位高三学生几乎所有功课都不是很好，唯独历史非常棒。她母亲总是说，“这个孩子对什么都不感兴趣，就是对历史特别好奇，越是大部头的历史书，她越看得津津有味。”其实，这是典型的心理暗示，这个暗示可以分成两部分，第一部分是“对什么都不感兴趣”，于是，孩子对其他功课都不感兴趣；第二部分是“对历史特别好奇”，于是，孩子看到历史书就特别起劲。

【例二】2008年高考之前，有一位学生非常紧张，父母很担心。我帮他们设计了一个简单暗示，让他们找一个孩子比较放松的时间，对他说一句话，“这几天我们都挺紧张，你倒是没事，挺轻松的啊。”结果，孩子自己也感觉不错，于是，他就真的放松了很多。

1. 如何与孩子有效沟通

每次组织家长见面活动或考生见面会时，家长和考生向专家提问最多的就是：究竟该如何与孩子（家长）沟通。这是一种好现象，这说明双方都有沟通的欲望，只是不知道该用怎样的方式进行，也不知道在什么时机沟通。那么，双方究竟该如何沟通呢？沟通的前提是什么呢？



(1) 平等是沟通的前提

每个家庭的实际情况不一样，所以相互交流的形式也不一样，但有一点一定是相同的，那就是需要一个平等的对话环境。如果家长总是以过来人的口吻对考生提建议，如果考生总是以新新人类的口吻对家长做解释，那么双方沟通起来都会相互排斥的。所以，想要进行良好沟通，双方都应该把自己放在一个平等的位置上，各方谈出自己的观点，并允许对方解释，这样的沟通才会有意义。

家长和孩子究竟是否能够平等地沟通和交流，往往体现在对话的语气上。家长不仅不能采用训斥的态度，连急躁都最好尽量压住。平心静气地谈问题，才有可能打开双方的心扉。如果坦诚相见，没有问题不能解决，没有建议不能被接受。所以，如果家长与孩子之间在沟通上出现了问题，那么双方都先做一下自我检讨吧，至少有一方需要调整自己的心态和态度，否则，事情将越来越糟。

(2) 适时是沟通的节点

不管口气多么平和，也需要选在一个合适的时间进行沟通。如果孩子有很多同学正在家中一起学习，那么家长就应该用最热情的态度去招待孩子的客人，并且把不愉快全部忘掉，一切都等客人离开之后再说；同样的，如果有很多亲友正在家中做客，家长应以谦虚的口吻向孩子提出一些意见，孩子则应该尽可能地表现出受益匪浅的感觉。

所以，选择恰当的时机与对方交流是很关键的。选择好的时机就有可能改善父母与孩子之间的关系。所以，沟通必须有技巧。当然，不能把沟通变成谈判，毕竟双方不是利益关系。

家长课堂 2008年贵州理科状元邹基伟：感谢父母的支持

其实很多状元都在访问时说感谢自己的父母。2008年贵州理科状元邹基伟同样也表达了自己的感激之情：“我实际上是一个性格比较内向的人，优点是做事情比较认真，缺点就是有点懒，在家里很少做家务，不过我非常听父母的话。我相信他们说的话一定会对我有帮助。我也非常感谢他们在生活上对我无微不至的关怀。我认为我在高三时与他们的沟通很顺畅，我们都相互了解对方并支持对方。在未来的日子里，我也将会继续努力，用自己的成绩和事业来报答他们。”



2. 高三家长的“五要五不要”

高三家长究竟在考生备考时应该注意哪些事情呢？该如何扮演好“后勤部长”的角色呢？有哪些事情是考生备考中的大忌呢？以下的五要五不要需要家长关注。

（1）做到“五要”是基础

第一“要”：情绪要稳定

家长的情绪不能随着考生分数的高低而起伏。应该理性看待考生的分数，与考生一起找到解决问题的方法，尽可能地协助考生把成绩提高上去。

第二“要”：家庭要温馨

即使不是高考，日常生活中也难免会有隔阂与分歧，不愉快的事情也会时有发生，然而，高三是孩子最重要的时期，也是最特殊的时期，作为家长一定要拿出最大的克制力，营造一个温馨的家庭环境，给考生一个宽松和谐的学习氛围。

第三“要”：期望要现实

对孩子的期望值一定要现实，不要因为对孩子期望值过高而给孩子造成无形的压力。有很多家长在高考时反复告诉考生，只要尽了全力，不管最终的结果如何，家长都一定会理解。这样考生心中的压力会减小了很多。压力小了，学习就会有兴趣，效率也就提高了。

第四“要”：后勤要做好

家长就是考生的后勤部长，考生所需要的一切家长都应尽可能地为她准备好。从营养健康到饮食起居，要将工作做得滴水不漏。但同时，需要提醒家长的是，在饮食上只需要能够保证充足的营养就足够了。

第五“要”：检查要盯紧

从复习进度到考试用具，家长都应该及时叮嘱孩子，使之养成一个良好的习惯，等到真正上考场时也不会出现用具或证件遗漏等问题。

（2）做到“五不要”是保障

第一“不要”：不要制定分数指标

不管是模拟考试还是真正的高考，都不要给孩子制定一个所谓的“分数指标”。因为每次考试的题目、难度都不相同，没有任何可比性。



要充分信任孩子，给其一个宽松的学习环境。

第二“不要”：不要指定目标学校

有家长经常会说一些如“尽量考上某某大学”的话，这实际上就是在暗示考生要努力达到家长所定的目标，并且这个目标早已选定，考生只要负责实现就可以了。这样会使考生因没有选择学校的自由而对高考失去兴趣。

第三“不要”：不要强加家长想法

家长确实比孩子的阅历丰富，遇到事情处理起来也会更加冷静和理性，即使这样，也不可把自己的思想强加给考生。因为一些好的意识可以让孩子自己慢慢领悟，家长所起到的作用应该是外部影响。将家长的思想强加给孩子就如同拔苗助长，会对考生带来巨大的心理伤害。

第四“不要”：不要执意的去送考

每年都会有家长向专家咨询，究竟该不该送孩子上考场？答案很简单，考生自己决定。有的同学自立能力很强，他们很反感家长送考，那么家长就不要执意去送考；有的同学有恋家情节，特别希望家长陪在自己身边，那么家长就尽量做好送考工作。所以，去不去送考的决定权不在家长而在考生。

第五“不要”：不要询问考试情况

没有考生愿意在考试时出现意外，考生参加考试一定会全心全意。所以，在考试结束之后，切记不要询问考试情况，如果考生愿意讲述自己的考试情况，家长则只需扮演一个忠实的听众，只听不问，不要影响考生下一门的考试。

状元心得 2007年内蒙古理科状元高鹏：父母没有刻意要求我的成绩

2007年内蒙古理科状元高鹏说，父母对他的学习要求并不是很严格，对成绩也没有刻意要求，自己该学习的时候就学习，该玩的时候就玩。父母也从未干涉过自己出去玩耍，只要是把该做的事情做完了，就可随心所欲地出去玩了。接到通知书时高鹏和爸爸拥抱在了一起，他说很感谢父母给自己如此宽松的学习环境。

（3）一个不得不讲的故事

在写这部分时，笔者有一个故事不得不讲。在距2008年高考还有几



周时，笔者应邀参加了新浪UC家长博客圈聊天室的现场答疑活动。几百位家长参与了本次活动，很多家长都询问的是与孩子沟通的问题，所问内容大体都与笔者本节所讲的事情相关，当然也有一些特殊的情况，因其是个体的原因，所以在这里不便再提。可是有位家长的提问却使当时在场的编辑都瞠目结舌了。

她提问的大体内容：自己的孩子性格内向，这样非常不利于孩子的高考发挥，更不利于孩子步入大学之后的生活和学习，怎样才能够在最后这段时间里把孩子的性格改变一下，以取得更好的成绩。这位家长的提问使当时在场的编辑感到吃惊，因为没有人想到在高考即将到来的关键时刻还会有这样的问题出现。

在高三这个关键时期，在临近高考时，家长还在一心想着如何改变孩子的性格，这让人匪夷所思。性格不是一朝一夕就能够改变的，这需要经过长时间的沟通与交流才可能稍有变化。而且，高考成绩与性格也无绝对的关系，从来没有看到哪个科研报告上写明考试成绩高的都是内向的学生或是外向的学生。家长在这方面的付出不仅起不到什么有益的作用，反而会使考生非常反感。

在高三这个特殊时期，应以孩子自己的意愿为主，只要不是原则上的问题，一切都以实现孩子的需求为目标。家长所做的一切都是为了使孩子减轻心理负担，以一个最佳的状态迎接人生的大考。

上面的故事献给所有的家长，有则改之，无则加冕。

家长课堂 家长与高考生沟通的八大要诀

所有的高三家长都对自己的孩子抱有很大的期望，但期望值越高，自己内心的担心紧张程度就越大。家长们也知道自己在孩子面前不应该言语唠叨，但总是无法控制自己，于是就大大影响了与孩子的沟通效果。对此，有几条建议，或许能给家长一些启示。

① 密切亲子关系

家长应多从孩子的角度考虑问题，尽可能地使孩子明白家长始终是关心和接纳他们的。最重要的是，家长与子女之间要相互信任，培养孩子的自信心，正确对待孩子的缺点，切忌伤害孩子的自尊心。

② 培养聆听习惯



孩子也需要倾听的对象，所以家长要让家里时刻都有一种聆听的气氛。这样，孩子一旦遇上重要事情，就会来找家长商谈。要达到这个目的，最好的方法就是经常抽空陪伴孩子，利用吃晚餐的机会，留心听孩子说话，让孩子觉得自己受重视。

③ 学会平行交谈

家长用平行交谈的方式跟处于青春期的子女谈话，往往能引起热烈回应。这种非面对面的谈话方式会让家长和孩子都感到轻松自在。家长与孩子的谈话内容，最好是多谈一些如何学会求知、学会做事、学会共处、学会做人等。在交谈中，还要注意从事情到关系、从事情到感情、从一般到特殊等原则，从而实现孩子与家长之间无话不谈。

④ 只做孩子的顾问

在实际生活中，家长应做孩子的顾问、盟友，而不要做经理人。家长要学会做顾问、学会聆听，提出建议而不插手干预，这样才能让孩子在学习和生活中感觉更轻松。

⑤ 给孩子留下属于自己的空间

每个人都需要有自己的空间，尤其是处于青春期的高中生，因此，家长要让孩子有属于自己的空间，不擅入他们的房间，从不偷看他们的日记，不问他们不想说的事。

⑥ 把想说的话写下来

有时，孩子实在不愿与家长交流，那家长就可以把不想或不能直接向孩子说或不中听的话写下来，以文字的形式进行交流，孩子静下心来就会听家长讲话了。

⑦ 不要无所不问

家长提问过多，很难使孩子讲心里话。所以，在日常生活中，家长不要咄咄逼人，不要什么都问。如果孩子愿意告诉，那一定要认真听他说话，并将它视为礼物，加以珍视。

⑧ 接受矛盾心理

在同一段时间，孩子可能对家长又爱又恨。但是，家长对孩子这种感情的双重性，通常是很难接受的。因此，家长应该学会接受孩子身上存在的双重感情，对孩子所表露出来的双重感情也不用担忧。

心理篇



第4章

高考生的心理问题须重视

心态永远是高考中不能忽视的关键一环,心态的好坏也直接决定着考生能否在考试中正常发挥。在本章中,将向家长揭秘考生高考心理与高考成绩之间的微妙关系,介绍一些高三考生最容易出现心理问题及解决的对策,同时,将会对家长与考生之间常出现的沟通障碍进行深入的分析。希望这些内容能够指导家长有效地帮助考生调节好备考心态。





4.1 最易出现的心理问题及解决方法

在每年新浪考试频道高考之前的访问中，有一个访问是必须要做的，那就是高考考前的心理辅导专家讲座。很多家长都特别关注这样的节目。因为心态在高考备考过程当中占有十分重要的地位。

实力和心态作为高考成功的关键因素缺一不可：考生掌握和运用知识的水平是高考成功的基础，心态的调节则是高考成功的保障。心态的好坏直接影响着考生在考场上的发挥，正常、超常和失常的发挥皆源于心态。

家长、老师、专家都很重视考生心态的调节就足以说明其重要性。那么作为家长，孩子最容易出现哪些心理方面的问题呢？出现这些问题的原因又是什么呢？该用怎样的方式去解决呢？

1. 产生心理问题的根源

无论考生在备考的过程中出现了什么样的心理问题，家长首先要做的就是理性地分析出现这些问题的原因。只有找到了问题的根源所在才能够更好地把问题彻底解决好。有些家长在感觉到孩子出现了心理问题之后惊慌失措，不知道该如何解决，把希望寄托在专家身上，希望能够通过专家的帮助把问题解决好。实际上，心里的心结只有自己可以打开，建议家长不要贸然请专家介入，因为外人施加的压力可能会起到相反的作用。

其实，不管考生的学习成绩是优秀或不理想，都会或多或少出现心理问题。这与高三生活的氛围紧密相关。

家长课堂 父母嘘寒问暖压力太大 高三考生想隐居备考

“我很烦，讨厌听到他们（父母）讲话……”“我不想在家里复习，希望找个地方躲起来……”每当快要到高考时，媒体记者会经常接到此类电话。记者调查发现，不少学生都遭遇到同样的问题：父母唠叨多，想在家里静心复习真不容易。有学生反映，自从进入高三第二学期，父母每天都在不断地说一些诸如“抓紧时间啊。”的叮嘱。有很多考生已经



有些坚持不住了。“我本来压力就挺大的，他们还火上加油，回家后我根本就不想说话，直接把房门一关。”但有的时候即使这样也无法避免父母的骚扰，不是送咖啡就是嘘寒问暖，借机监视有没有认真学习。“我真想搬出去租房子住，让他们找不到我。这样复习效率还高些。”

（1）突增的学业压力

上了高三，特别是进入了高考最后冲刺阶段。每天的功课多到令人发指，并且高三生活相当紧凑，几乎没有时间与空间让学生去发泄。在压力增大、发泄渠道却减少的情况下，考生的心理问题就很容易形成。

① 课业负担加重

随着复习进程的推进，需要记住的知识越来越多，需要掌握的技巧数不胜数，需要攻克的难题一道接着一道……对于高考，考生不仅只准备一门学科的考试，在绝大部分地区，高考考生至少要准备 6 门学科的知识，还有一些省份增加了素质方面的考核，那么考生需要准备的科目就会更多。如果每科每天只有一张试卷需要做完，那每天也需要做完 6 张试卷。这样沉重的学习负担，会使考生喘不过气来。

② 考试频率增加

进入高三，大小考试就没断过：课前小测验、摸底测验、年级考试、几校联考、全市统考……这数不清的考试扰乱了考生的视野，使他们分不清楚什么考试最为重要。很多家长和老师认为，只有大考、小考都取得优异成绩的考生才是好学生。这无疑给孩子增加了巨大的心理负担，使他们每天都在担心下一次的考试是否会发挥失常，下一次的考试自己的排名是否会倒退？这样孩子们每天都会在忧郁之中难以自拔。

③ 同学竞争加剧

昔日的好友变为了竞争对手，这角色上的巨大变化使孩子不能轻易接受。进入高三，同学之间的竞争压力陡然加大，每个学生都希望自己每次都考个好成绩。往常的暗斗变为了明争、深厚的友情变得异常脆弱等，这给孩子心理上造成冲击。孩子们在理性与感性之间徘徊，不理解自己的同学在这场战役中为何突然变得面目狰狞。

家长课堂 半岛晨报：高考临近女儿哭诉“要崩溃”

即将到来的高考给临考的 19 岁女生带来巨大压力，过度忧虑和担



心让孩子变得脾气特别不好，并整日向母亲抱怨和哭泣，母亲也只能跟着女儿一起落泪。母亲无奈之下发出了求助：“有谁能够帮帮我的女儿，怎么才能让她不这么悲观？”

女儿：电话中整天对娘哭泣

从内蒙古来大连的赵女士在金州开了一家小商店，“盼女成凤”的她和丈夫在女儿小小（化名）很小的时候就接她来大连上学，女儿成绩很好。2008年，学校告知因为小小不是本地户口，高考时必须回到户籍所在地——内蒙古参加考试，夫妻俩不得不送小小回到老家的学校去上学。

赵女士说因为小小初到陌生环境不太适应，再加上父母都不在身边，小小总在电话中向赵女士哭泣，“孩子整天哭着跟我说，为什么不能给她一个像别人一样的学习环境，她万一考不上大学怎么办！我心里像被堵了一块大石头！每次打电话女儿都跟我说她学不下去了，每天都要‘崩溃了’，我真是越来越不放心。”

母亲：束手无策直上火

赵女士说每当女儿向她哭诉时，她都不知道该怎么安慰才好。赵女士说，她曾让丈夫回老家看过女儿一次，“其实女儿的学习状态还好，只经历了一两次模拟考试，她的名次就达到了班级前10名，可是女儿还总是莫名地担心。”赵女士说女儿动不动就哭了，母女俩常常是她在这边哭，女儿在那边哭。还有两个多月就高考了，她非常担心这样下去女儿会真的出现问题，“我女儿要是真的有什么问题可怎么办？问题出在哪里？有没有什么办法帮帮她？”

专家：孩子急需治疗

大连心海岸心理咨询中心主任陈怀勇说，像小小这种情况比较普遍，每年三四月份，这种情况时有发生。小小这种情况可能是因为家庭成长环境导致的行为不适应，不够成熟，“小小已经超过18岁了，她目前的情况应该尽早接受治疗。”陈主任说小小如果得不到及时控制的话，很可能导致神经功能存在障碍，越来越严重时，有可能导致循环放大效应，严重影响高考的发挥。如果小小肯配合治疗的话，情况会在短时间内有所好转。“学习状态能够比以前好，效率也会有所提高。”陈怀勇提醒家长，如果发现孩子有此情况千万不要马虎大意，及早就医为上策。



（2）外界的强烈关注

高考从来不是考生一个人的事情。考生内心所承担的心理压力也从来不是仅因为自己造成的。外界强烈的关注使考生的心态发生了巨大的变化。笔者曾经问过很多高三同学：你们的心理压力来自何方？大多数同学都认为是外界给予的太多关注拨动了自己本该宁静的心弦。

① 来自家庭的压力

有的家长可能会想：“我可从来没有给孩子施加过压力，我从来可都是他想干什么就让他干什么的。”其实，这些装出来的轻松，考生也是能够很快地辨析清楚的。他们其实从内心非常明白家长在给他们宽心，但越是这样，他们的心理压力就越大。当然，不管这种轻松是不是伪装的，至少家长已经意识到要给孩子创造一个休闲宽松的备考环境，但同时，又有太多的家长连伪装都没有。这些不会伪装的家长前所未有地重视孩子的学习成绩、时常就孩子的成绩与其他孩子相比较、家庭饮食起居发生了巨大的变化……这一切看起来对孩子相当重视的举动恰恰起到了相反的作用。

② 来自老师的压力

从某种角度上来说，老师与家长一样期待考生考一个好成绩为自己增加荣誉。所以，家长和老师应该属于同一战线的战友。然而，老师的期望也往往会给考生造成巨大的心理负担，而同时，一些不负责任的老师会伤害到考生的自尊心。有些家长总是认为“严师出高徒”，这虽然不能说是错误，但却忽略了考生的心理。一些过于严厉或者表达过于粗暴的老师，给考生造成的无形压力与伤害在短时间是无法弥补的，一些看似“有用”的方法，却给考生造成巨大的心理伤害。

（3）对自我的过高期望

笔者曾经在很多的讲座中都讲过：任何一位高三考生内心都有一种向上的力量。他们都期待着自己在高考当中考出一个好成绩来报答关心自己的人。他们看着家人与老师为自己操劳，清晰地意识到，在这样一个人生关键的转折点，只有取得优异的成绩考上理想的大学才是对爱自己的人的最大回报。

不管读书无用论多么盛行，公众一般都还坚持上大学是成才的最佳捷径。每个人都希望自己的未来能够更加轻松一些、光鲜一些，这些美



好的憧憬需要自己付出辛勤的汗水来换取。于是，内心里拼搏的压力就会越来越大，给自己定的期望值也会越来越高。可是现实毕竟是残酷的，一旦某次考试的成绩不理想，心里最美好的理想王国就会轰然倒塌了，于是烦躁、焦虑、厌学、自卑、孤独、逆反等负面情绪和心理就会相继出现。

家长课堂 成都晚报：儿子要高考 母亲一到周末就紧张

【心事再现】从2008年9月开始，每个周末都会使路女士度日如年。星期五，她早早地就给在校寄宿的儿子廖骏打了电话催他早点回家，并且做了一大桌好吃的等着儿子回来。晚上七点已过，廖骏还没回家；八点，路女士将凉了的饭菜热了又热。焦急的母亲不断地出门张望，可是儿子还是不见踪影。路女士心急如焚，望着满桌可口的饭菜，却丝毫没有食欲……她坐在电话机旁，不住地拨打着儿子的电话，拨了近一个小时，儿子却始终没有应答。路女士终于明白，儿子难以自控的毛病又犯了。马上就要高考了，儿子这样下去让路女士很担心，不能自控要是发展到不可收拾的程度，儿子就毁了。可是，一到周末，廖骏的心就不听使唤，总是要去网吧玩。路女士牵肠挂肚，儿子却依然故我，这让她每逢周末就紧张得坐立不安，仿佛得了“周末综合征”。

【专家解答】廖骏周末通宵上网只是一种对现实生活不满的逃避。面临高考的压力无时无刻不在、无处不在，这时很多考生容易出现考前综合症，再自信的学生面对紧张的学习环境也会感觉压抑和沉重，产生诸如失眠、焦虑、头痛、食欲不振等症状，这时的他们拼命想逃离，为缓解紧张情绪他们会采取其他方式将压力转移，廖骏躲在网吧就是一种逃避。更让人担忧的是父母比考生本人更为紧张、焦虑，他们恨不能代替孩子参加高考，对孩子的一举一动都盯着不放，希望孩子考上理想的学校。路女士对儿子寄予了很高的期望，面临高考，她比儿子更着急，所以家庭也没给廖骏足够的自我空间。母亲习惯于让孩子按照她的意愿生活，儿子一旦不在她视线范围之内她就异常紧张。她的担心和顾虑自然地投射到孩子身上，无形中加重了他的压力。同时，人际关系的困扰也让他对自己缺乏足够的信心，在交友方面他对自身评价过低，认为自己冷漠，缺少交友能力。周末他将自己置身于虚拟空间，并不是为了找寻刺激，



而是为找寻一个远离压力和完全自由的空间,这个空间里没有父母管着、老师盯着、同学看着,网络成为了他最后的避难所。

【专家支招】面临高考,适度的压力和焦虑是有益的,但过度则会产生许多不良影响。过分的焦虑和关注对孩子来说是一种压力,所以家长不要过于关注孩子,避免给子女造成不必要的精神负担。

家长应该用平常心对待高考,要给孩子创造良性的家庭环境,减轻他们的心理负担。路女士应该给孩子足够的自由空间,周末就是孩子休息、调整的时候,不要过多限制孩子,给他太多的约束,应该让他从紧张的学习当中完全放松下来。

母子之间的交流应该将埋怨、说教转换为倾诉,两人之间的对话可以采用3段式,如孩子周末上网通宵不回家,路女士可以这样表达不安和担心:“当你晚归时……”“我很担心……”“我希望……”让孩子知道母亲的牵挂和不易,让他理解母亲。路女士不要让对儿子的责备成为一种习惯。同时母子之间可以达成协议,路女士在家给儿子营造一个宁静的氛围,在儿子独处时不要打扰他,同时也可以给孩子一定的时间上网,如每个周末上网4个小时,晚上11:00以前一定要回家等。

廖骏面临各种压力时要懂得适当地发泄不良情绪,但不应逃避现实。面临高考,考生要对自己有信心,积极的自我暗示和放松训练,都可以起到增强信心和安抚神经的作用。在人际关系的处理上,廖骏要学会关心别人、懂得为别人牺牲,从点点滴滴的小事做起,加深与同学之间的友谊,慢慢成就自己的幸福感。

2. 最易出现的两大心理问题

不管是处于高三复习初期还是已经到了最后的冲刺阶段,考生都会或多或少地出现各类心理问题。这些心理问题就像一颗定时炸弹埋藏在考生身边,不知道什么时候就会爆炸,谁都不知道这爆炸的威力到底会有多大。

前面已向家长介绍了高三考生出现各类心理问题的原因所在,那么下一步,就应该掌握在高三备考过程中考生往往会出现哪些心理问题?

(1) 过度紧张

有调查显示,在高三备考过程中,1/3的学生在考试时因为存在不



同程度的紧张而造成了失分情况。有大约 5% 的同学感到自己在考试时“非常紧张”。这种紧张的心态会使一些本不该丢失的考分丢失，高考成功的变数增大。实际上，并不是因知识储备出现问题而困扰，最让考生头疼的是紧张的心理状态。

心态就像橡皮筋一样，不断地伸拉虽然可以使其越来越长，但是弹性却会越来越差。如果考生一直处在一种高强度的压力下，那么就很容易丧失原本可以发挥出来的潜力。研究显示，学生的紧张程度与自己的抱负水平、竞争水平、考试失败经历等因素密切相关。

如果说高考不紧张，那绝对是骗人的。在不能避免紧张的情况下，想办法缓解这种紧张的压力是最重要的课题。在家里，考生最忌讳的就是家长嘴上什么都不说，却用行为表达着家长自己的殷切期望：每天晚上全家不再看电视、不再接待亲朋好友、10 点钟准时将点心送到孩子的房间……以上这些做法看似是在全力以赴支持孩子，其实这是在把全家人的压力都压在了孩子身上，会使孩子的紧张程度有增无减。

当然，也不是说高考备考过程中就不能有一点紧张的心态了。专家研究发现，适度的紧张更加有利于考试水平的发挥，在一定情况下，还有可能超常发挥。因为第一，适度的紧张可以使考生自始至终都有一种明确的考试意识并时刻提醒自己正处在人生最关键的时期之一。在这种状态下，考生将会不自觉地安排自己的学习生活。井井有条的学习生活势必会大大提高复习的效果，为考生赢得更多的备考时间。第二，适度的紧张有利于调动考生的身体能量。人们都会有一种感觉，在紧张的时候，精力往往更加集中。因此，在高考备考阶段，适度的紧张可以激发考生的斗志，促使考生高效率地学习。第三，适度的紧张还有利于考生保持大脑兴奋。不管考生的意识多么强，总是会有疲倦的时候。但是，适度紧张可以将考生的疲惫期大大缩短，使之保持一种良好的兴奋状态，从而促使大脑提高工作效率。

家长课堂 孩子高考要减压 家长首先别紧张

孩子上了高三，不少家长也跟着紧张起来，不知道怎么和孩子沟通，甚至连日常交流也变得困难。有关心理专家提醒，家长放轻松了，孩子的压力才会减小。



高三生小王最近经常和母亲争吵，有时为了一点小事，也会上火吵起来。他的母亲张女士说，现在她不知道该怎么和儿子交流，话说重了不行，轻了又不管用。有时想问问孩子的学习情况，孩子又总是反感，母子俩又会爆发一次大战。“现在每天都要看孩子的脸色，看他心情不好，全家都不敢惹他。”母亲张女士觉得很委屈。可小王也觉得心里不舒服，他说：“高三开始，家里人就紧张兮兮的，父母和我说话都变得遮遮掩掩了，问什么还拐弯抹角的，让我觉得压力更大。”

记者从一些高三生中了解到，像小王家这样的情况不在少数。家长过分紧张，让孩子感到压力更大，使家长和孩子的沟通受到影响。有的家长爱唠叨，事无巨细，关怀备至；有的家长和孩子沟通时，过分小心翼翼；还有的家长甚至辞职在家，专门照顾孩子生活。这些都在无形中让孩子更加紧张，对孩子的学习起不到积极作用。

心理专家认为，孩子到了高三，家长要营造和谐的家庭氛围，既把孩子高考当回事，也不能过分紧张。家长要给孩子适度的关心，以免引起孩子反感。对于自觉性强的孩子，家长当好后勤部长就可以了。有的孩子自觉性不太强，家长可以适当督促。高三家长要做到少问多做，摆正自己的位置，帮助孩子树立信心，但别把全部精力投入孩子高考这一件事中，要适当做一些自己的事情。

适度紧张有利于考试发挥，但过度紧张就可能严重影响考生的状态和成绩了。那么究竟过度紧张都有什么样的症状呢？如何判断考生是不是已经处于过度紧张了呢？笔者汇总了十大过度紧张的症状及解决方法供广大家长参考。

① 考生一想到高考就呼吸加快、心跳加剧、肌肉紧张

还没有进入最后冲刺阶段，甚至刚刚进入高三备考阶段，有些考生一听到高考或与其相关的事情就无法控制地呼吸加快、心跳加剧，这是对高考过于敏感了。在这种情况下，建议家长督促考生找一两件高兴的事情去做，或者让其有意识地做一些家务，分散注意力。例如，让考生陪自己散步，适当地与其他同学交流，讲述一些发生在身边愉快的事情。

② 考生一想到考试就感到自己一定不行，非常没有前途

这是因为过度紧张而造成的考生自信心不足。最显著的表现就是，



一旦不谈及考试的内容，考生就没有这么强烈的自卑情绪。在这种情况下，家长要叮嘱考生，首先要把基础知识掌握好，确保在知识上不出大问题。要教导孩子积极暗示的方法，如早晨起床时让孩子给自己积极的暗示，以保证愉快的心情，并对新的一天充满信心；或者让孩子以杰出的人物作为榜样，提醒自己不要惊慌，沉着应考。

③ 考生越接近考试越觉得知识生疏，越复习越觉得不扎实

这也是孩子过度紧张的具体表现。如果出现了这种情况，就应该建议考生适当参加不过于剧烈的文体活动：当考生一旦感到学习得特别疲劳时就应立即放下书本，休息锻炼。不过需要提醒考生的是，在休息锻炼时也要注意头脑里依然需要保持对知识系统的完整梳理和把握。

④ 考生感到心情极度烦躁，特别容易因一些小事而大发雷霆

其实，在过度紧张的情况下，一点小事都会影响人的心情。因对学习的焦虑而变得慌张，因慌张导致激动就在所难免了。这时，家长要依据考生不同的性格特征采取不同的处理方法：性格内向的考生可以出去散步，看看风景，平复心情；性格外向的考生可以在不伤害他人和自身的情况下发泄一下，如大笑、打枕头等，但要有度，否则引起情绪失控便会适得其反。

⑤ 考生对所学知识容易遗忘，生活中也开始丢三落四

如果孩子出现了这种情况，这就说明紧张的备考情绪已经严重到影响考生的生活了。出现这种问题后，家长应督促孩子暂时放下功课，做一些放松训练。例如，可选一些轻松舒缓的乐曲作为背景音乐，全身放松地坐在椅子上，两臂自然下垂，双眼微合，进行深呼吸。

⑥ 考生身体状况出现了问题，腹泻、过敏等情况时有发生

家长千万不能以为这仅是一种与平时情况相当的疾病而以药治之。实际上，这是考生因紧张而造成的生理失调。在这个时候，家长要注意调节孩子的饮食并确保其充足的睡眠。考试前既不可空腹，也不可过饱。每天定时睡觉、起床，调整好“生物钟”。其实，很多考生身体上的不适都有心理方面的因素，只要参照消除紧张感的方法放松，考生就会迅速缓解各种压力，恢复正常。

⑦ 考生逐步出现失眠症状，白天精神萎靡，注意力不集中

这说明考生已经开始神经衰弱并已经影响到休息了。这时一定不能



强迫孩子入睡，可以用一些小方法诱导考生睡觉。例如，让考生躺下仰卧，做舒畅的深呼吸，默默地对自己说：“放松，放松……”这样考生就会很快地平静下来。

⑧ 考生非常怯场，进入考场之后就感觉头脑一片空白

一般来说，这是因为紧张而造成的短时间失忆。如果想避免这类情况的发生，就需要考试前做好精神、物质上的双重准备工作。精神准备除了要调整好情绪外，也可以适当运用“幻想式应考法”，暗示自己能够沉着、成功地通过考试。

⑨ 考生注意力难以集中，容易受到干扰

当考生发现自己的注意力不能集中时，最好先放松一下，而不是继续看书。不能适当的放松后再看书时，可取得事半功倍的效果。

⑩ 考生一紧张就想上厕所，特别是进入考场之后就特别想上厕所

每年都会有考生在考试之前频频上厕所的情况发生，这其实也是因紧张。如果自己的孩子出现了这类问题，最好可以在考前几天通过闲侃、散步或娱乐使考生保持心情愉快，这样将会有效避免尿频现象的发生。同时一定要控制饮水量，在考试当天，早餐、午餐少喝饮料和汤水。

（2）极度倦怠

有家长反映，自己的孩子原先信心十足、精神饱满，可现在突然变得越来越“懒”了：懒得上课、懒得看书、懒得做题，甚至连以前最喜欢的考试也不愿意参加了。对于每天重复的生活和没有做完的试卷，考生甚至还会出现情绪低落、脾气古怪的情况。这时不仅是家长和老师看在眼里急在心上，其实考生自己也非常焦急。但越是焦急，这种情况就越明显。用学生的话来说就好像进入了学习的叛逆期，总是不愿意按照正常的轨道来进行，总想出点岔子。专家介绍，这是因为长时间高强度的学习和过度的紧张导致个体出现了疲乏、焦虑、压抑、学习能力下降、甚至身心衰竭的现象，这种现象被称为高考倦怠心理。

那么，考生出现极度倦怠的原因究竟是什么呢？

① 考生身体透支

经过长时间的备考，几乎已经耗尽了考生的全部精力。高考的试卷，似乎永远都做不完。长时间高强度的学习和过度紧张使考生的体力严重透支，似乎再也没有力量将自己支撑下去，已经到了心有余而力不足的



境地了。

② 考生自卑退缩

拼搏了长时间，成绩的提高幅度并没有预料中那么明显，所以考生就对自己的能力产生了强烈的质疑。感觉已经不可能考取自己心仪的高校了，从而对学习失去了兴趣，产生很强的疲劳感。

③ 考生知识混乱

高考不是准备一门学科，而是要面对众多学科的众多知识。如果在复习初期就没有一个条理意识，那复习到最后就很有可能出现“一团乱麻”的情况。而到这时再想去梳理就变得非常困难了，于是考生就出现了严重的恐惧心理。

④ 考生缺乏动力

拼搏需要一个梦想，而且这个梦想要能够通过努力变为现实。随着复习的深入，考生发现自己离梦想越来越遥远，于是就从内心失去了拼搏的动力，变得越来越没有目标了。

⑤ 考生违背规律

不管是学习还是休息，不管是复习还是消遣，都是有规律的。如果在复习的过程中违背了这些规律，那就会遭到“惩罚”，进而出现嗜睡、失眠、记忆力下降或精神恍惚的现象。

家长课堂 临近高考出现倦怠心理 专家教你三招调节

高三很累，一叠叠的试卷摆在那里，好像一座山一样，永远也搬不完，这是大部分高三学生都遇到过的情况，长时间、高强度的学习和过度紧张会使个体出现疲乏、焦虑、压抑、学习能力下降，甚至身心衰竭等现象，这种现象被称为倦怠心理。轻则会对学习失去兴趣，产生很强的疲劳感；重则会出现嗜睡或失眠、记忆力下降、精神恍惚、吃不下饭甚至呕吐的情况。只要有正确的态度，就能化沮丧、挫败为乐观、自信与成功。

① 善于调整心态

长时间、高强度的学习不免使人感到枯燥乏味，身心倦怠，刚进入高三时信心十足、精神饱满的状态逐渐消散，这时特别需要注意调节身心，安排时间进行适度的体育锻炼和娱乐活动，坚持有规律的生活，做



到张弛有度。同时找出存在的问题及时弥补，自觉地控制自己，以明确的目标、良好的意志力调节自己。

② 精选典型习题，克服复习倦怠

高三复习期间，各种各样的考试扑面而来，容易疲惫困乏已是不争的事实。如果一味地做一些老题、偏题，学生肯定会感到厌倦，如果做新题，也是五花八门，不知哪些有价值。因此，要精选有代表性的习题，看哪些是情境求新，哪些是材料求新，尽量克服复习中的倦怠情绪，但要注意的，创新要以夯实基础为本，有些重复的训练、提炼、归纳和综合是必要的。

③ 遵循心理规律

不遵循生理规律的意志和压力驱动而进行疲劳战，不但没有好的学习结果，反而因为消耗大量宝贵的心理能量而得不偿失，所以复习越是紧张越要注意睡眠，保证充沛的精力，注意体育锻炼，松弛有度，建议高三学生应该每天保证一小时的体育锻炼，促进血液循环，增强体质，以积极向上、乐观愉快的情绪调整生理和心理，保持良好状态积极备考。

3. 解决方案

发现问题固然重要，但解决问题更加重要。在高三备考过程中，考生会出现各种各样的心理问题，这些问题都有鲜明的个性色彩。所以，即使再优秀的心理专家，也不可能给出一个通用的方法来有效避免心理问题的产生。作为家长，应该树立一种清晰的认识：不怕考生出现心理问题，采取科学的方法及时解决才是问题的关键所在。那么，考生出现心理问题后家长应该从哪几方面入手呢？

(1) 树立迎接高考的信心

一提起高考，很多孩子都感到高处不胜寒，高考给孩子内心造成的孤独感是极其强烈的。特别是对于一些学习成绩不理想的考生而言，高考更是恐惧的。然而，凡是取得成功的人都是要与孤独做伴的，战胜高考即战胜了自我。

① 端正态度

不管出现什么心理问题，缺乏自信心一定是其重要的原因之一。端正考生学习态度是家长首先应该督促考生做的事情。特别是那些因学习



成绩不理想而有自暴自弃想法的考生，更应该端正自己的学习态度。家长要深刻地意识到考生自暴自弃的危害性。如果这种情绪得不到及时关注和有效疏导，恣意蔓延的糟糕情绪和自我放任的状态会给考生复习带来极大的负面影响。要使考生明白，在现有知识的基础上，多学一些就会多收获一些；每向前走一步就会离成功更近一步。如果就此放弃，停止前进，那么机会就会彻底远去。

② 消除恐惧

众多高考专家通过各种渠道都在宣扬一个观点：高考并不难。虽然高考是一个选拔式的考试，但是试卷总体设计依然是以中低档难度的题目为主的。在这种情况下，家长就应该激励考生积极面对高考，消除恐惧心理。实际上，不管学生的学习成绩好坏，对高考都是有敬畏心理的。考生应该有一种“宁可战死不能吓死”的悲壮心态，勇敢地面对现实。

③ 发现优势

不管是总分上有优势还是单科有优势，只要有优势的存在，就说明考生还是有很大的发展潜力的。家长要帮助考生看到自己的优势，找到自己的弱势并及时修正，那么在日后的备考中就会明显具有“战斗力”。从某种角度上来说，“初生牛犊不怕虎”的精神也是值得提倡的。

④ 调整目标

很多学生成绩不错，潜力也较强，就是输在了过于脆弱的心理素质上。越是平时成绩不错的孩子，迫于老师、家长的殷切期望，往往把目标定得过高，脱离实际，达不到时就会产生自卑、沮丧、烦躁甚至自暴自弃等心理。因此，一定要帮助孩子制定合理的目标，适度的压力可以促使学习进步，切忌急功近利。

（2）帮助考生掌握正确的复习方法

“熟能生巧”，在高三复习中可以理解为，只要掌握正确的复习方法与答题技巧，那么做起题来就会轻车熟路。解题顺了，心情也就自然而然地顺了。所以，掌握正确的复习方法对于考生释放压力来说非常重要。

① 制定合理的复习计划

如果自己的孩子依然对自己的复习方案没有太多的安排，那么就應該与孩子一起按重要性、难易程度、学科性质等将知识点排出顺序，交



又安排复习时间，不贪多求快，只要能够完成计划，就可以增强信心。高考前几天要让考生适当放松，多休息、听音乐、聊开心的话题、做智力游戏，以活跃心智，保持愉快平和的心情。

② 避免过度疲劳

大脑持续疲劳和紧张，就会形成保护性抑制，注意力无法集中，学习效率低下。无论学习任务多么重，都要保证考生的睡眠时间与质量，并督促其抽出一定的时间来锻炼身体。同时可以适当给其一点家务去做，这样有利于提高大脑供氧量，保持精力充沛。另外，很重要的一点就是不要让其过分关注自己的身体不适。

③ 精选试题

有的考生会出现“考急乱做题”的问题，实际上大量重复性的习题对学习既没有明显提升的效果，还会促使学生产生厌烦心理。因此，寻找一些经典的、典型的或新颖的习题来做，会使学生在学习过程中感到轻松，游刃有余，同时也可以帮助考生肯定自己，克服沮丧的情绪。

(3) 帮助考生建立良好的人际关系

实际上，不管是否出现心理问题，考生都应该积极地与老师和同学进行愉快的沟通。这是顺利度过高三生活的重要保障。因为，通过交流可以使考生明白其他考生与自己一样有压力，任何一个同学都可能会遇到偶尔睡眠不好、胃口不佳、脾气急躁等现象。让考生与别人交流有助于宣泄和舒缓他们的紧张情绪。另外，家长可以与考生一起关注社会热点，一起谈谈课本以外的话题，这样可以开阔考生思路、激发灵感，保持考生良好的思维状态。

家长课堂 解决考生心理紧张的方法

首先，要保证有良好的睡眠，这是解决各类高考心理问题的最佳途径。调节睡眠的作息时间，必须保证每晚11点前入睡；且睡保持轻松闲适的心情，不应过多地把精力放在学习上。建议有失眠问题的考生可适量服用助眠药物，但不主张服用安定类的西药，建议服用中成药，如枣仁安神胶囊。

其次，要主动找方法缓解各类心理问题。

① 深呼吸放松

每天至少5~6次，在睡前、白天复习前等多种场合运用，进考场



后如出现心跳加速、晕场等现象也可运用。

② 生物反馈治疗

有条件的话，可用生物反馈治疗，即通过测自己的心律、脉搏等来测量紧张的程度、指标，进行放松指导。

③ 家庭配合要跟上

首先，家长要保持家庭环境的正常化，不必为了考生故意关掉电视、不说话或脱鞋走路，应保持平时的情形；其次，要保证孩子饮食的营养平衡，既要有丰富的蛋白质，又要有充足的维生素。可吃些易消化、促进睡眠的食物，像鱼肉、牛肉、水果、牛奶、面包等，切忌大鱼大肉，孩子原来爱吃什么还吃什么，也不必吃太多补品。家里可放些舒缓的轻音乐，让孩子做自己感兴趣的事，如可适度上上网、看看电视、聊聊天。此外，考前和考中注意不要发生身体上的疾病。有些家长安排孩子考前、考中住到宾馆里，希望可安静复习、考试，但有的宾馆房间压抑、不透风，对考生并不好。由于环境发生变化，如太安静、床太软等，有些学生反而睡不着，其实对考生来说还是最习惯家里的环境，所以不用轻易改变孩子身边的环境。

④ 学校可组织模拟考场

模拟是解决焦虑的好方法，可让考生尽早摆脱焦虑，尽量不要搞“倒计时”、“排行榜”，不过分刺激学生，但一定程度的紧张还是要保持的，这有助于调整学生临考的状态和斗志。

⑤ 临考做好充分准备，避免突发事件影响考生心理

临考前一天，准备好准考证、文具用品等必备物品，尽量避免因忘带准考证等突发事件的发生而对心理产生剧烈的冲击。如果发生此类突发事件，家长不要批评、呵斥孩子，要沉着冷静“自救”。如遇到交通堵塞，路近的话考生可自己走到考场，路远或准考证忘带者都可向交警求救。

4.2 最易出现的心理意外及解决方法

对于紧张、焦虑、倦怠等心理问题实际上家长都或多或少有所准备，因为这是所有高三家长都需要面对的一些问题。对于这些心理问题，只要采取正确的疏导办法，则能够有效地预防问题的发生。但是，一些心



理意外却是家长不可预知的，一旦出现这些心理意外问题，家长往往会束手无措，并且这些心理意外问题也不是一朝一夕就能够彻底解决的。所以，从某种角度上来说，有效预防或科学解决高三考生的心理意外问题更加值得家长关注。

1. 高三恋情怎能成为高考必修课

高三学生之间的关系实际上是相当单纯的，所有学生都面临着繁重的课业负担，在这种情况下，很容易形成互帮互助的良好风气。但同时，高三学生之间的关系也不能太过于亲密：同性之间过于亲密往往忽略了与班中其他同学之间的友谊；而与异性之间过于亲密往往会逐步发展成为男女朋友关系。所以，想要使高三考生妥善处理好同学之间的感情还真不是件简单的事情。

（1）出现高三恋情

时至今日，没有任何专家给出一个令公众信服的界定所谓何时算早恋的时间界限。一般情况下，家长往往会认为，只要在孩子读书时间段里产生的恋情就都划入“早恋”的范畴。特别是进入高三这样一个敏感的时期，更是不能出现此种情况。有的家长一旦感觉到孩子有此倾向就慌乱不已，不知道该采取怎样科学的方法来引导孩子。

此处，首先要明确一点：读中学，特别是高中的孩子正处在性生理萌发的逐渐成熟阶段，这势必将会引起一定的性心理的变化。在这样一个敏感的阶段，很容易使孩子产生爱慕和追求的情感。从生理角度来看，这是人体发育的一种本能反应。所以，即使是孩子确实发生了高三恋情也大可不必慌张，因为这毕竟是孩子成长中一件很正常的生理现象。

当然，作为家长总是希望自己对孩子能够有一个深入并准确的了解。不过在这里要提示家长的是，不管采取的是“盯梢”还是“卧底”的方式，其信息都有可能存在巨大的误差。用高三考生的话说，再“火眼金睛”的家长也有看错的时候。因为有些行为看似是恋情的表现，但实际上只是孩子与异性同学之间一种较为亲密的表达方式。两者之间的关系也并不是家长想象中的那么复杂。

笔者曾经问过几位高三同学，在恋情问题上自己最担心什么。他们给出的答案很统一：害怕家长无中生有。原本是一段纯洁的友谊，被家



长一番描述之后就成为了十恶不赦的“罪行”。在这种情况下，孩子往往会采取更加过激的方式去面对家长，使局面越来越不可收拾，并且还是处在高考前夕的关键时刻。

下面的这段文字是一个高三考生的口述。通过文字可以了解到高三学生一旦出现恋情之后的心理变化，也可以了解当事人的老师是如何巧妙解决这个问题的，也可以使高三学生知道，即使出现了高三恋情，也完全可以通过引导让“坏事变好事”。

精彩博文 口述：面临高考的当口 我无可救药地爱上了同学

在面临高考的当口，我无可救药地爱上了同班的小羽，这萌芽的情感像小蛇一样纠缠着我。我依赖着她的一颦一笑，宁愿被美杜莎之盾石化，变做雕像，就这样一直望着她，直到千年以后。但我要高考啊，如果耽误了学习，任她沉鱼落雁，也会变成父母眼中的红粉骷髅。但爱情就是这么不讲道理，我甚至开始为自己有如此的想法感到羞愧——这简直是对小羽不忠。终于有一天我鼓起勇气表白了，幸运的是，小羽对我也早有好感。那一刻，我已经飞了起来。于是，有了小羽明朗的笑容，枯燥乏味的高三也突然变得色彩斑斓。

暴风雨总在 CCTV 没有预报之前，翩然而来。事实证明，作为过来人的班主任老师是防不胜防的，原来任何明恋、暗恋都逃不过她那双洞彻世情的大眼睛。在一个燥闷无比的午后，她找我们谈了话，以众多惨痛的前人先例告诫我们，早恋是万恶的，高三恋情更是万劫不复的。最后还发出了要挟：“不要走得太近，不然不排除通知双方家长的可能”。

然而萌动的情愫并不会被外在的威胁所压制，相反，经过这一次，我和小羽的距离更近了。虽然大环境已经如火如荼，但我们仍能隔着课桌暗送秋波，找寻一切机会倾吐心事、畅聊人生。虽然我们自信并非因私废公的蝴蝶派，但接下来的一次模考让我傻了眼：一直稳居班里前10名的小羽，此次退到了21名；我的状况稍好一点，但比起上次模考也跌了10名。

我能感觉到班主任锐利的眼神，也能想象父母焦虑的叹息。小羽的心里一定也很难过。我们很担心接下来要发生的事：通知双方家长恐怕是不可避免了，牵手还是放手？我不知所措了。但不管怎样，我决定把一



切责任揽在自己身上，心里面突然有了种“风萧萧兮易水寒”的悲壮。

这时，表姐突然约我出去聊聊，她是班主任的同学，这次的会谈一定是得到了班主任的授意。面对表姐，我有些尴尬：难道高三的恋爱真是洪水猛兽吗？表姐说：“其实这种关系国外的学说中早有论述，在压力环境中的异性交往，对学习和生活是有帮助的，最大的好处是能减压。”

她的话让我很意外，也促使我竖起耳朵继续听下去。表姐继续说：“但是如果过于沉湎，以至于干扰了当前最重要的事，当你们面对失败的时候，这种感情也会变得不那么牢靠。其实你们可以把这种美好的情感化为动力，相信你们会理智对待，也能做得到。”

此后，我与小羽做了一次长谈。我们都很感谢班主任在这件事情上的巧妙处理，也决定在这最关键的高三要把握住自己的未来。

我们约定，把对方作为同一战壕的战友，在学习上相互监督、相互促进，争取快速脱掉学习退步的帽子，重新树立起才子佳人的光辉形象。最后，我们选择了同一所重点大学作为共同奋斗的目标。

高考的日子越来越近了，但我们并不心慌，有着彼此的约定和鼓励，相信我们可以在跨入理想的大学后，牵手走得更远。

（2）出现高三恋情的原因及对策

孩子出现恋情的原因不是用几句话就可以准确地表达出来的，这与到了该谈婚论嫁时候的年轻人的恋情一样。之所以特别关注高三学生的感情世界，那完全是因为它处于高考时期。对于出现的高三恋情需要从高考角度找原因。第一，是因为高考的备考过程压力过大，考生想找一个心理倾诉者。这个人一定不是家长，因为考生认为家长肯定无法理解自己内心的苦恼，在他们眼中，家长已经与自己相隔太远了，向家长倾诉永远得不到自己想要的反馈。于是，他们就必须去寻找一个与自己有共同语言、与自己的生活感同身受的人去倾诉。第二，因为学业负担过于沉重，每日与习题为伴，感到莫名的孤单，他们渴望在求学的道路上能够找一个同路人相互搀扶，共同前进。第三，因为高三生活的束缚，使其交友圈比较小而会过于依赖于自己身边的人。第四，跟风与攀比心理也是导致高三恋情的重要原因之一。如果有部分同学出现恋情，则会影响其他学生。第五，考生和家长较劲的逆反心理也是造成高三恋情的重要因素之一。



了解了高三考生产生恋情的原因就如同疾病找到了病根，下一步就要对症下药了。在“下药”的过程中，家长与孩子之间的相互理解是前提，而平等的沟通是解决问题的关键所在。要让孩子清楚地意识到：高三这一年是人生中非常特殊的一年，在这一年时间里一定会感受到前所未有的压力。这些压力来自多方面：家人、师长、朋友、自己……于是，考生就会从内心去寻找一些途径去释放自己的压力。这时，他们就会产生一种对真挚感情的期待，期待身边有一个人了解自己、支持自己。可是，感情是需要成本来培养的。此处所说的成本不仅指的是金钱，还有更重要的，那就是时间。两个人之间产生恋情之后，难免会想找一个时间静静地聊天，即使不是在倾诉相思之苦，而是诉说生活中的烦心事，或者是给予学习上的鼓励和帮助，这些都是以牺牲复习时间为代价的。考生必须清楚地意识到，高三生活的分分秒秒都是很珍贵的。如果感情再出现起伏，则需要投入更多的时间去处理，即使没有影响到复习效果，也会给考生平添大量的烦恼。

然而，感情往往不是自己可以控制的。当感情来临时，不是任何一个人可以轻易拒绝的。围追堵截不仅起不到预计的效果，往往还会适得其反。所以，当考生出现恋情时，无论是家长还是考生都应该以一个平静的心态去积极地面对。首先要让考生意识到，恋爱和异性友情之间的距离往往只有几步之遥。所以，把恋情问题处理好实际上并不是一件很难的事情。家长要鼓动孩子在感情面前退一步说话，用一个局外人的眼光去分析孩子自己现在的做法，毕竟“局外人清”。并且要让孩子意识到家长所做的一切都是本着为其负责任的角度出发，不是恣意阻挡的。在与孩子进行过深入沟通之后，可以告诉孩子：把感情埋在心底，把精力重新放在学习上面，等进入大学后再开始自己人生中最美好的恋情也不迟。如果感情不可阻挡时，那就顺其自然地面对，但两人要相互鼓励，共同进步，相约美好的大学生活，从某种角度上来说，这也不能判定为是一件坏事。

总之，正确地面对问题，合理地解决问题是解决高三生活中的一切问题都应该持有的态度。逃避只能使得问题更加复杂。所以，在这个敏感而又关键的时期，就需要老师和家长及时与考生进行沟通，让其有一个宽松的空间，一个倾诉内心困惑的机会，使问题得以合理解决。



家长课堂 各方观点：高三的爱情是坚持还是放弃

临近高考，在考生正在埋头苦学时，粉色恋情的不期而遇却成为考生紧张复习、备战高考阶段的不速之客。面对这一现实而紧迫的校园问题，一些心理专家和一线教师给了家长一些建议和意见。

家长：不应“如临大敌”

高考前孩子突然谈起恋爱，怎么办？专家指出高考恋情并非“如临大敌”，家长应以健康心态面对。“对于家长来说，不要过分紧张，应该冷静地对待高考恋情；而对于学生，即使从恋爱成功的角度来讲，首先也要专注于高考！”

高三考生在考前谈恋爱这一现象，是考生心理脆弱的一种表现，家长应该采取正确的引导方法，多与孩子进行沟通与交流，采取正面引导教育，不应就恋爱问题与孩子发生正面冲突。高三学习压力较大，性格内向的孩子可能难于排解压力，于是萌生谈恋爱的想法。家长应向孩子说明，恋爱其实是一种最真挚、最美好的感情，不能儿戏对待。

广大家长还应认识到：在考前，考生大多会产生一定的焦虑情绪，属于正常现象，家长无须过多担忧。建议家长多采取鼓励教育，多对孩子的成绩进行肯定和赞赏。如果发现考生出现情绪异常，则应让孩子暂时转移注意力，经过一段时间的心理调适后，再恢复复习状态。

教师：要巧妙地接纳早恋

在现代社会，面对已经像家常便饭一样普通的早恋事件，各方面对待学生早恋问题的态度和处理方式也应该与时俱进。教师应该理解高三考生对于爱情的渴望，同时做好对学生的情感疏导，才是目前全社会适合采用的方法。

中学生发生或不发生爱慕异性的事情都属于正常的现象。根据中等学校学籍管理规定：在大学之前的任何一级的学校中，都不允许在校学生谈恋爱。如果一旦被发现，一般都是以批评、教育、找家长为主的处理方式，当然如果已经超越“红线”并造成不良影响的，则基本上是开除学籍、劝退或者当事人转学。按照规定来说，这样的处理方式并不过分，而如何判断学生是否在恋爱，却是比较困难的问题。教师的态度、立场和评价，会在很大程度上左右学生的情绪，假使在教师这个环节上出现偏差，轻则会影响师生关系，重则后果难料……



教师的冷静处理可以把初涉爱河的故事拉回到友谊的范畴，当然也可能正是教师的武断指责把本是友谊的双方逼成风雨同舟的一对。作为一名合格的现代教师，应该把解决问题的权利还给学生自己，只要学生能够时刻感受到老师的关注和爱护，当学生们有解决不了的困难时，会没有任何负担地来找教师求助，那样的效果是最好的。

教师也不应反应过于强烈，发现问题马上就找学生到办公室，或者立即找家长。除此之外，教师可以在班会时，请同学们适当讨论此类话题，并在课余时间多和学生促膝谈心，通过交流分析学生的恋情是属于哪种类型的，然后再按不同类型的学生特点，采取有针对性的处理方法。请记住：教师是在帮学生，而不是在管学生。

2. 高三叛逆怎能成为高考必走路

笔者曾经接待过一个家长，这位家长所面临的疑惑让家长自己困惑了很久：原本乖巧的孩子在进入高三之后越来越喜欢穿奇装异服了，并且一些行为举止也越来越表现得与众不同了。老师也反映说，孩子在别人安静学习时故意大声说话，有时还在课堂上听歌聊天，老师在教育他时他还故意打岔……这位家长实在不知道自己的孩子究竟是哪里出现了问题，也不知道究竟该如何帮助自己的孩子走出“魔障”。

（1）高三叛逆的表现与危害

绝大多数时，家长会因为自己的不了解，将学生的一些异常举动都归结为“不听话”，甚至还有家长认为在青春期的孩子都是这样的。实际上，所谓的“不听话”和叛逆是两回事。那么孩子叛逆都有一些什么表现呢？

首先是孩子绝对不能容忍按照别人的说法去做事情，别人安排的事情总会觉得受到了巨大的禁锢；其次是不认可各种规章制度，觉得这些规章制度都应该废除；另外，对于一些与家长或老师对着干的学生往往大加赞赏，甚至将他们看成是自己的榜样……如果出现了这样的一些情况，则至少可以说明自己的孩子已经出现了叛逆的苗头。

家长不要小看了孩子叛逆的危害，如果不加以正确引导，再加上高三繁重的课业负担，则很容易导致孩子对人对事产生多疑、偏执、冷漠、不合群、对抗社会等病态性格，会导致其理想丧失、意志衰退、工作消



极、学习被动、生活萎靡等，甚至有可能走向病态的心理极端。

家长课堂 考前家长过度关心孩子效果适得其反

每年临近高考时，就会有很多学生家长得了“心病”：为了让孩子取得好成绩，家长们尽最大的努力为孩子服务，可孩子偏偏不领情，对他们的话不耐烦，和他们顶嘴。专家对此表示，这与家长们过分的呵护有关，处于青春期的青少年本身逆反心理就强，家长的过度关心会使他们学习、心理压力增大，造成不“听话”的表现。

其实，这些家长自己也非常辛苦，当孩子回到家时他们马上把饭都盛好了，还不停地为孩子夹菜。想吃苹果，他们就削好皮，切成小块，插上牙签摆在孩子书桌上。水要晾得不凉不热给孩子端上来，更要看着孩子喝下去才放心。可孩子们就是不让他们“省心”，跟他们说话也很少平心静气，家长们一问话就显得特别烦躁。

孩子们的表现都是由逆反心理造成的，处于青春期的青少年的一个共同特征就是出现自我中心，使他们有强烈的维护自尊的愿望。随着高考的到来，许多家长为了让孩子取得好成绩出现“四过”行为，即过高的期望、过度的关心、过多的指责和过分的呵护，使孩子学习压力增大、对自己失去信心、情绪烦躁、紊乱。所以，青少年才在逆反心理的支配下，表现出态度强硬、举止粗暴，对家长的态度表现得过于敏感，出现常因小事而暴跳如雷等行为。

（2）出现叛逆的原因及对策

实际上，首先，孩子出现叛逆问题的重要根源在家长和老师身上：有些家长和老师有着根深蒂固的专制思想，觉得自己就应该主导孩子的一切，却不给孩子表达自己观点的机会，总认为孩子年龄还小，分析问题还不够成熟，所以，在一些事情上就需要孩子绝对地服从自己。但是，进入高三的孩子往往都已经具备了独立分析解决问题的能力，他们找不到自己的倾诉对象，他们渴望得到家长和老师认可，所以，他们就刻意地制造一些事端为的是引起家长和老师对自己的关注。其次，有很多家长和老师认识上存在着巨大的偏差，在教育的问题上家长往往采取粗暴的干涉方式，无视孩子的自尊心和心理承受能力，甚至会责骂和殴打，那孩子在遇到困难或者挫折时就会孤立无援，感到冷漠与孤独。再次，缺乏双向交流也是造成孩子叛逆的重要原因。随着年龄的增长，孩



子的独立意识越来越强，他们就会逐渐产生属于自己的处理事情的方式而不希望受到过多的约束。但是，有一些家长又过于“热心”，不管是大事、小事都想替孩子代办，孩子在反感的同时也没有渠道和家长进行面对面的交流。与家长缺乏交流，但内心又渴望这份感情，那么叛逆的情绪就会高涨。另外，一些不恰当的渲染也是导致叛逆心理的重要因素之一。

那么，当自己的孩子出现叛逆的苗头时，究竟该如何处理才能够更好地疏导和解决呢？首先，处于这个时期的孩子或多或少都会出现叛逆的情绪，家长不能将自己的意志强加给孩子，要尊重孩子的价值取向。这是解决这个问题的根本。

① 观察孩子的沟通方式

如果家长能够更多地从一个旁观者的角度出发去分析问题，也许就会发现问题不一定是孩子造成的。在这时，要尽可能地摒弃自己的大家长姿态，要谦卑，以不同的角度去对待孩子，做有限度的迁就。这是家长想解决孩子叛逆的前提。

② 保持一个冷静的大脑

这是家长解决孩子叛逆问题时该有的心态。有些家长遇到自己的孩子与自己对着干就发火，声音也会高八度，想用声音来压倒孩子。然而，有理不在声高，就需要家长冷静下来，且一直保持这种冷静的状态，要学会控制自己的情绪，以一种温和的姿态来解决这个问题。

③ 积极寻求各方的意见

在教育孩子的问题上，有很多专家和家长的办法是非常有效的，这就需要家长经常和身边的家长朋友多交流，与他们多探讨在遇到这类问题时的解决方法。或者在一些活动中去求助一些专家、学者，请他们提供一些卓有成效的解决问题的办法。

④ 深彻改变教育的方法

有很多家长常追求单向教育，即父母讲道理给孩子听，不管父母说得对不对，孩子都应该不打折扣地去执行。但在高考这样一个敏感时期，需要家长在教育的过程中更多地注重双向交流的方式，即多听听孩子的建议。一旦发现某种方法行不通时，要随即改变方式进行再次尝试，这样才会是很有效的沟通。当孩子与家长之间的沟通没有障碍时，那么叛逆的思想也就自然而然地消失了。



精彩博文 宋少卫：家长发火是对孩子逆反行为的奖励

前不久，一位高中生的家长找我咨询，谈到孩子青春期的逆反行为时，他感到非常头痛。他说，感觉孩子有时似乎是要故意和自己作对，自己越是发火，不让孩子做什么事情，孩子似乎越会重复，一而再，再而三地去。对此，他百思不得其解。“道理他都懂，为什么就故意要那样做呢？”

其实，这里面的原因很简单。首先，当孩子处于青春期时，他的逆反情绪很重，很容易与家长对着干。当家长生气发火时，孩子首先感到的是家长的激烈情绪，这时，孩子的反应主要是应对家长的愤怒情绪，而严重忽略了家长表达的内容和意义，甚至故意要与家长的意见相左；其次，当家长对孩子的某种反击行为表示愤怒时，家长的愤怒直接说明孩子的反击有效！于是，孩子的这种反击行为从心理上相当于得到了家长的鼓励！所以，在家长发火训斥孩子时，往往无法真正解决问题。

要很好地解决这个问题，我给大家以下3个参考意见。

① 不要轻易发火，或去谴责孩子

每个孩子都具有一定的反思能力，当家长平静表达自己的意愿时，孩子往往会真正地去思考问题。但是，如果家长埋怨或谴责孩子时，孩子往往陷入维护自己、反唇相讥的状态，从而减少了自我反思。

② 设置家规底线，不轻易退步

很多孩子在青春期时，会有一种尝试心态，试图寻找家长的心理底线。这时，如果家长一味地退缩，则孩子们往往会“得寸进尺”，这就像一个人在山坡上一样，如果不给他一个底线支撑，让他踩牢固了，他很容易一路滑下去的。所以，即使再爱孩子，家长也需要明确告诉孩子，家长的底线是什么，在哪里。如果孩子违反了，则家长要采取制裁措施，而且说到做到。

③ 不要对于孩子的逆反行为反应过大，要适时表现出家长的“无所谓”

很多时候孩子们会重复对家长有效的行为，无论是正向还是负向的影响，而那些没有引起反应的行为则会自动消失。从这个意义上讲，家长的发火正是对孩子逆反行为的一种奖励！也许当孩子和家长大吵大叫之后，比大声教育孩子一番要有效得多！

第5章

家长最易出现的心理问题

如果说考生因为学业的压力而会产生一定的心理问题在情理当中，那么家长由于在工作、生活和孩子升学上的压力而造成心理问题就更加理所当然了。但是，作为家长，往往忽略了这些本该相当敏感的问题，总是认为自己的心智很成熟，不太可能发生心理问题。实际上真的是这样吗？在本章节中，就家长在陪考过程中最容易出现的心理问题及解决方案做一探讨，并且将向家长们介绍在高三备考冲刺阶段考生最不能容忍的家长姿态，希望这些内容能够指导家长有效地帮助自己调节好陪考心态。





众多的参考书都在讲述高三考生在备考及冲刺阶段究竟该如何调整好心态而忽略了作为陪考主角的家长的心态！实际上，高三家长更容易出现心理问题，而这些心理问题势必将会潜移默化地影响到考生，而考生的变化又会引起家长情绪上的波动，于是会形成恶性循环。而且，有的家长非常忽视自己心理问题的调节，将所有的目光都放在了考生身上，直到事情发展到不可弥补时才意识到自己也存在着巨大的问题；相反的，有的家长非常在意自己心理问题的调节，经常就给自己做一个心理方面的测试，使得得自己和孩子都紧张万分。实际上，这两种极端的做法都是不明智的，都是需要及时改正的。

高三考生的备考地点除了学校就是家庭，学校的学习氛围一般来说都不会有太大的变化，而家庭里的学习氛围却很多变。家长言谈举止上的暗示会给考生带来巨大的心理压力与负担。

家长课堂 家长心理压力甚于孩子 考生打电话替妈妈求诊

在以前的高考服务中，笔者总能接到如“已经一个多月了我没好好睡过觉，闭上眼满脑子都是孩子考试的事情，头痛得要命”的家长求助，而2008年却接到了一位高三女生替妈妈求助的电话：“妈妈最近很反常，弄得我也好紧张。我眼看着妈妈吃不好、睡不着，我越来越担心她！”女孩说，她进入高三后，母亲放弃了工作，全身心投入陪考中，并在本子上记下整整一年的陪考过程，细到每餐饭的菜色搭配等。这个本子成了母亲压在心头的巨石，母亲每天都要从头到尾翻阅一遍，深怕遗漏了什么。此外，有的家长为了照顾高三的孩子，白头发猛长了一大把。每天晚饭后，家长就拿着书报坐到书桌边，监督孩子是否开小差。“从五月开始，我的心就一直悬着，每晚都睡不好，心慌得很。”有家长抱怨说，“孩子还有说有笑的，怎么就不紧张呢？”面对孩子的轻松应战，做家长的反而不能理解，一颗心揪得更紧了。

头痛、失眠、急躁甚至哭泣，这些行为出现在越来越多的考生家长身上。有心理专家表示，最近时常接到家长打来的电话，倾诉自身的压力。全社会都在考虑给高考生减压，但却忽视了家长，不少家长的心理问题比孩子的还严重。有些考生家长为了孩子放弃工作，和外界接触少了，给自己增加了压力，如果得不到适当的疏导，一方面会传递给孩子，



增加孩子的压力；另一方面会忽视孩子的感受，和孩子发生矛盾，造成家庭氛围的紧张。

1. 三大心理问题

实际上，每个人都有自己的心理特质。个人情况不同，出现的心理问题也大不相同。以下从新浪高三家长博客圈中的家长那里总结出3条内容作为高三家长最容易出现的心理问题供大家一起探讨。希望通过这些心理问题能够引申到高三家长心理调节的各方面，尽可能地把更多的心理问题都做一个简单介绍。

(1) 缺乏自信

这里所谓的缺乏自信是指在高三陪考过程中，家长因发现自己有越来越多的不足，有越来越多的事情不能亲历亲为而产生自卑心理。特别是当得知其他家长能够提供更加优越的备考条件而自己无能为力时或自我感觉陪考方法出现巨大的纰漏时就更加的自责了。也或者因为考生的成绩一直得不到起色，或者某次考试发挥失利而对孩子升学失去信心。

家长对孩子失去信心最重要的原因就是：期望值制定存在或多或少的问题，或者是在理解何为高考成功这个问题上存在着巨大的偏差。

首先来谈对家长本身期望值的理解。高考是高三考生自己的事情，无论能力多大的家长都无法替代考生去参加考试。家长在高三陪考过程中永远扮演的是配角而非主角。所以，作为家长，只要把自己该做的任务保质保量地完成即可，不仅不能过分干涉，更不能越俎代庖。作为高三考生的后勤部长，要在饮食、起居、健康等方面做到“五星”级服务。只要圆满完成后勤保障任务，家长的目标就已经达到了。

其次来谈对考生期望值的理解。高考是一个选拔性考试，强中自有强中手，即使是每年的高考状元，在考分尚未出来之前，也没有人敢肯定自己就一定是今年的状元，毕竟考试存在着众多不可测因素。并且，每个考生的学习能力不同，一旦要求一个本该去二本院校读书的孩子非要考上北大、清华这样的顶尖级学校，那压力可想而知。换个角度来看，让孩子做一件看起来相当“不靠谱”的事情而且必须要成功，这是不现实的。所以，只要考生在备考阶段付出自己百分之百的努力，在考试中充分发挥出自己的实际能力就是高考成功！



最后再来谈因为某次或某几次孩子考试失利而失去信心的情形。不管是考前报志愿还是考后报志愿，实际上决定孩子命运的依然是高考，而非某次模拟考试。平日里的一切都仅是一个参考，每年都会有学习成绩一贯很好的考生在高考中发挥失利，可谓抱憾终身；学习成绩看似平平的考生在高考中超常发挥，成为惊人黑马……既然家长在高考中要担当孩子的坚强后盾和强有力的精神支柱，那么，孩子一两次的考试失常不应成为压垮家长的理由。遇到此种情况，孩子的心理压力往往会更大，于是，与孩子一起分析考试失利的原因，找到解决问题的方法才是明智之举。

（2）过分攀比

这里所谓的过分攀比是指在高三陪考过程中，总爱打听其他考生的备考情况，总是愿意拿其他学生的成绩与自己孩子的成绩进行比较，总觉得别的孩子有的备考条件自己的孩子也必须有，别的孩子有的辅导书自己的孩子也一定要看……

这样的家长实在过得不轻松。每天在盯住自己孩子备考进度的同时还要盯紧其他考生的，而家长又不具备与考生共同备考的条件，于是就一定会到处打听，与其拿出这么多精力来打听其他考生的备考情况，还不如将关注的目光投向如何提高自己孩子的综合成绩，或怎样有效弥补自己孩子因偏科而造成的分数弱势。实际上，过度关心其他考生的备考情况也是家长关心自己孩子的表现形式，但这种心态往往会使得考生非常尴尬。考生一般不愿意让家长也介入自己的学习生活当中。在他们眼中，自己备考的事情家长了解的并不多，甚至有的家长已经完全不了解现在的教育教学体系了，有时总是好心办坏事，给考生一种画蛇添足的感觉。并且，考生的备考环境与家庭的经济实力与文化氛围相关，这也是不能强求的。高考竞争的是最后的分数，而不是备考的过程。无论备考过程多么艰辛或多么舒适，最后总是要用分数说话的。例如，自己的孩子在现有环境下已生活了很多年，他们早已习惯了现有环境，而家长为了给自己的孩子营造和其他考生一样的环境：如为了给住校的孩子一个安静的学习环境，不惜在校外租房；又如在高考前后几天安排孩子住在离考点近的星级宾馆，这些不仅会使考生产生严重的负罪感，而且还会因环境的改变而影响到作息等。如此看来，贸然跟进可谓是得不偿失。



此外，对于复习辅导书，家长要从考生自己的实际情况出发，寻找适合考生的教材与辅导书，因此，判断某本辅导书是否有价值，完全以是否可以帮助考生迅速提高成绩或弥补缺点为标准。购买一系列的辅导书，不仅增加了考生的课业负担，而且混淆了考生的视听，把本该重点复习的内容弱化了，最终导致的结果必然不会乐观。因此，辅导书的最终选择依然要考生自己来决定，家长不能因和其他考生攀比而盲目购买。

（3）极度敏感

这里所谓的极度敏感是指家长在陪考过程中，对很多事情都过于在意，如孩子休闲放松一会儿会不会影响学习？孩子天天学习成绩反而下降，会不会因为并未真正努力而是装样子给家长看？为什么孩子最近总是不听话？孩子最近跟女同学接触频繁，这么关键的时刻早恋了该怎么办？

对于以上的疑问可能是家长都会有的，大部分家长都会及时化解、解开心结。但是对于极度敏感的家长，要想轻易解决就不轻松了。由于对于上面类似问题，没有一个确定的答案，所以为了将风险降到最低，孩子学习之外的一切行为都被家长否定：不准看电视、杂志，不准进行体育锻炼，不准和异性交往，要及时跟家长汇报每天的动态，如果不汇报甚至会翻看孩子的日记等，似乎孩子每天除了吃饭睡觉之外，只能坐在书桌前捧着书本看，这样才是真理。结果却导致孩子与家长的关系更加疏离、矛盾更加尖锐。

极度敏感的家长每天去想的都是类似问题，他们被这些问题困扰，又苦于没有解决方法，有时甚至会被愁得泪水涟涟，时间长了，这部分家长恐怕就会被自己的“神经质”逼得无路可逃，处于崩溃的边缘了。

如果，这类家长想要改变心态、改善和孩子之间的关系，首要一点就是先让自己放轻松。不必每天盯着孩子不放，似乎眼中除了孩子就别无他物。孩子到了高三这个年龄，很多事情都已经可以自己把握了，家长就不要如此盯紧孩子，给孩子增加无形的压力了。此时，家长更应该让孩子自己意识到学习的紧迫感，自发主动地学习并规避一些生活中遇到的问题，家长在这期间起到的只是引导的作用，提示孩子行动的方向，而不是手把手地教孩子。例如，敲门的动作很简单，如果家长和孩子一起去拜访老师，家长让孩子敲门，孩子心里有些犹豫，不敢敲门，而一



边的家长在想，敲门的动作一定要孩子来完成。这里首先排除由家长来敲门，那么接下来，是家长开导孩子“不就是敲个门嘛”来得效果好些，还是家长直接抓起孩子的手，咚咚咚敲了3下效果好呢？答案一定是前者。这个例子虽然有些夸张，但也的确说明了问题，那就是高三这一年很多事情需要孩子去担当，家长不要把所有事情都往自己身上拦，而是要坦然、轻松地与孩子沟通交流，共渡高考难关。这样家长的压力小一些，也就不会事事都敏感了。

在线调查 看看自己究竟属于哪种类型的家长

① 紧张焦虑型

自从孩子上了高三，家长的心就悬在半空中，吃不好、睡不香，不是担心孩子的成绩，就是担心孩子的身体，句句话不离学习，事事都和高考联系。这种焦虑很可能会传染给孩子，让孩子也变得很焦虑，或者引起孩子的反感，使孩子对学习产生逆反心理。

② 事无巨细型

临近考试，什么家务活也不让孩子干，晚上家里不让开电视，鸡鸭鱼肉、水果不断，孩子的一切愿望都竭力满足……家里的一切都围着“高考”转。这些行为看似关心呵护，实则给孩子造成了巨大的心理压力。

③ 漠不关心型

这些家长或是忙于工作，或是忙于应酬，就是没有时间陪孩子。对孩子的学习不闻不问，放任不管，漠不关心，好像压根没有高考这回事。

④ 极不信任型

对孩子的成绩失去信心，对孩子的学习进行训斥、挖苦甚至打骂，对孩子的成绩总是不给予肯定和鼓励等，这些都会挫伤孩子的自尊心和上进心，使孩子对自己失去信心，最终，不是破罐子破摔，就是被抹杀了进步的潜力。

⑤ 虚情假意型

当着孩子的面说“你成绩不错，一定能考不错的大学”，背后却表示孩子实力不济，不指望他能考上大学。这种人前一套背后一套的做法让孩子知道后，会引起孩子极大的反感，影响孩子的情绪和信心。



⑥ 沉着应对型

这类家长面对孩子高考，把它看成是人生中的一个重大选择，应该认真对待，但并不认为它是唯一的选择。他们很清楚孩子的能力，也充分信任孩子，给予正面的鼓励和合适的帮助，让孩子能够非常理性地对待高考。

2. 4 种表现

高考确实不仅是考生自己的事情，但也绝不仅是家长的事情。怀着殷切希望的家长忙前忙后，就是为了充当好考生后勤部长的角色。但有时家长会没有意识到，自己会“好心”办“坏事”。而这些所谓的“坏事”实际上就意味着心理出现了问题。

（1）全程陪同

有的家长觉得自己无法与孩子一起去学校复习就是一件极度对不起孩子的事情，于是孩子放学回来就可以弥补自己的遗憾并担当起监督员的角色。从孩子跨进家门的那一刻开始就形影不离地伴随左右。美其名曰是等待随时调遣，但实际上也在或多或少地行使监督之责。这样就会给考生造成很多压力。

另外，过于殷勤也是考生最反感的行为之一。有的家长动不动就送一杯牛奶，送一盘水果，更有甚者在做这些事情时过分小心翼翼，使考生更加紧张。一位高三考生也曾对媒体表达了自己的真实感受：“看书就是看书，妈妈又递这又递那的，一看到她那眼神我就紧张。”由此看来，家长应该是给孩子创造一个相对独立安静的学习环境而不是加重孩子的心理负担。

（2）动员早睡

高三考生每天晚睡一些是很正常的现象，但有些家长就过分的担心。总觉得孩子复习功课实在太辛苦了，又经常听老师和专家说要保证充足的睡眠，这样第二天课堂上的效率才会更高。于是，就过分频繁地催促孩子上床睡觉。

其实，这种行为也是因为家长心理过于紧张所致地。睡眠习惯不要轻易和刻意地去改变，适当地提前入睡的时间是有助于提高睡眠质量，但是如果家长过分强调早睡，就会打乱考生的复习计划和时间安排，反



而影响了考生的心情和复习的质量。究竟是不是需要将入睡时间提前，需要家长和考生进行商定，最终由考生做决定。

（3）众多暗示

如果家长经常把一些励志类图书刻意放在孩子枕头底下或者放在书桌显眼的地方，想让孩子在休息时阅读这些书籍以激发拼搏精神和斗志以使其最终在高考时取得好成绩，那就大错特错了。

其实孩子很清楚家长的用心良苦，但家长的这番做法并不能够得到孩子的认同。相反，这会起到一种负面暗示的作用。孩子会认为家长这是在告诫自己：一定要努力学习，向状元那样考上理想的大学。由此就会产生巨大的心理压力和负罪感，会产生“考不上名校就是无能”的想法，无形之中增加了许多不必要的压力。

（4）创造条件

高考房是近几年兴起来的。租用高考房的目的是为了让孩子将上学、放学路上的时间节省下来用以休息，同时创造一个相对安静的环境，以提高备考的舒适感，提高复习效果。

家长为孩子创造优越的复习环境是爱护子女的表现，也彰显了家长望子成龙的心态。家长在创造条件时考虑问题不能过于单一，应该更加全面地去考虑，不能被一时的冲动影响了自己决策。要考虑，创造了新的条件孩子是否会适应？需要多久才能适应？每个人对外界环境变化的适应能力是大不同的：有些学生可能会很快适应，但有些学生就可能因为环境的变化而举手无措，找不到复习的感觉。

家长课堂 儿子帮助妈妈调整心理状态

儿子即将参加高考，妈妈焦虑不安，天天在儿子面前耳提面命，催促儿子加紧学习，以致一向轻松的儿子也开始变得焦躁不安，不能按照计划复习。于是就带领自己的妈妈向心理专家求助。

这位同学介绍说，距离高考还有半年的时间，自己就已经在老师的指导下根据自己平时的学习情况制定了复习迎考方案，自己也很有把握能够考上重点大学。但是临近高考时，一向不太过问自己学习的母亲却格外紧张起来，最爱不停地唠叨，要自己抓紧时间学习。此外，妈妈还特地买了不少鸡、鸭、鱼、肉说是要多加营养。妈妈的紧张让他心烦意



乱，经常出现失眠、多梦等症状，每天休息不足，白天也无法安心复习。

专家介绍说，出现这类情况的根本原因就是家长不能正确对待高考，在心态方面出现了问题。种种举动导致孩子心理压力过大，从而不能调整好状态迎接考试。实际上，家长应该将高考看成是人生旅途上一次普通的应激事件，不要将高考看得过重，从而给自己和考生都造成负面的心理压力。这时，家长应该首先调整好自己的心理状态，不要过多地表露对孩子的期望，应尽量给孩子营造一个轻松的氛围。作为家长也要及时地发现自己的心理问题并尽快解决，这样家长也才能以一个良好的精神状态面对高考。

3. 调整心态的有效途径

考生的心态如何、状态如何都牵动做家长的心，而家长产生各种心理问题也都是因为没有把自己的位置摆正确造成的。不管是把自己当成了决策者还是当事人，都会影响到与孩子之间的有效沟通进而影响到自己的心理状态。所以，家长想把自己的心态真正地调整好，最需要做的就是“尊重”。只有做到了和孩子之间的相互尊重，一切心理问题才能彻底解决。那么，作为家长最应该尊重孩子什么呢？

（1）尊重孩子的现状

每个孩子都有自己的实际情况，包括自己的学习基础、知识水平和应对能力。因此，家长不能低估或高估孩子的实际能力，从而制定一些不切实际的目标。因为每个孩子都渴望得到激励和认可，都希望自己在高考时考一个好成绩向所有爱他的人汇报。所以，不要用太多不切实际的梦想无形中给孩子施加压力。

（2）尊重孩子的意愿

在笔者的任何节目中，都在强调家长在高考陪考的任何阶段都扮演的是配角而非主角，所以尊重孩子自己的意愿是最重要的。因为孩子对自己的成绩水平、发展方向等都有自己的打算，家长所要做的就是尊重他们意愿的前提下给予一定的建议和帮助。如果一味地要求孩子按照家长的意愿办，结果不仅为难孩子，也可能因难以如愿而出现家长心理失衡的情况。如果出现了恶性循环，就更加难以解决了。



(3) 尊重孩子的结果

在高三一年的时间里，考生将会面对各类测试、模拟考试等。对于这些考试的成绩，家长都应该在尊重现实结果的基础上和孩子探讨如何巩固和改进。特别在考试出现意外时，一味的批评与追查责任是没有任何意义的。这时，家长应该扮演的是孩子的参谋员角色，与孩子一起探讨出现问题的原因并寻求解决问题的方法。在这个过程中，家长不能以偏概全，以某一次的考试成绩作为评价整个学习过程的依据，这样将大大挫败孩子的积极性。一味的指责不仅对孩子有伤害，就连家长也会因此而造成情绪上的波动和心境低落。这些情绪都是对考试大为不利的。

家长课堂 家长要有正常的“备考”心态

① 家长要保持稳定的情绪

在孩子备考期间，家长要尽量摆脱外界干扰，保持平和心态，因为家长的情绪会在很大程度上影响孩子的备考质量。

② 家长要保持愉快的心情

备考期间，家长要创造一个温馨和睦的家庭氛围，这将有助于孩子调整心态，从而提高复习质量。

③ 家长要保持旺盛的精力

家长在考生备考期间的支持非常重要。高考是一个持久战，这不仅需要考生有旺盛的精力，也对家长提出了要求。

生活篇



第6章

做好考生的后勤员

在每年的高考系列访问中,饮食健康部分总是分外受到家长的关注。很多高三家长都急切地想知道:在高考备考及冲刺环节中,究竟该如何给孩子安排饮食。毕竟饮食上的安排是高三家长作为考生的后勤员最重要的工作之一。那么,究竟在高考饮食安排上,作为家长应该注意哪些事情呢?专家又给出了怎样的建议和意见呢?什么样的伙食安排才是合理科学的呢?在本章节中,将会对高考食谱等内容做详细介绍。





6.1 三餐营养巧搭配

考生在前方备战，家长在后方准备钱粮。对于家长来说，每天最头疼的问题莫过于该给孩子准备什么好吃的。一日三餐成为家长的大难题，炖、蒸、炸、煮，似乎都已经做遍了；天上飞的、地上跑的、水里游的，全都做过了。备考阶段如何给孩子合理搭配饮食是一件很重要的事情，家长还真是需要在这上面下一番苦工夫，为考生做出美味可口的“爱心大餐”。

那么，在准备食物的过程中究竟应该注意哪些问题呢？究竟该不该给孩子进补呢？如何才能做到均衡饮食呢？在饮食搭配上家长还存在着哪些误区呢？早中晚三餐应该怎样合理安排呢？

家长课堂 每年有3%考生考前生病

浙江大学城市学院医学与生命科学学院院长张爱珍教授介绍说，每年高考都大约会有 3% 的考生在高考期间出现不同类型的病症，如急性肠胃炎等。高三考生实际上相当于是一个超强体力劳动者，每天所需要补充的能量大约为 2 500~2 800 卡。低于这个数值，考生将摄入能量不足，难以支撑其高强度的复习；高于这个数值，考生将摄入能量过多，容易引起各类不适症状。因此，合理饮食对考生取得一个好成绩极为重要。

1. 均衡饮食最重要

很多专家在接受访问时都提到了高考考前的饮食要“均衡”。其实，世界上没有任何一种食品可以包含所有的营养元素，想摄入充足的营养就需要让饮食多元化。当然，多元化不是周而复始地重复。再科学的食谱如果一直都不变化，科学的也就变成不科学了。所以，家长在为考生准备饮食时，需要尽可能地扩大品种和制作方法，这样才能够真正做到膳食平衡。

家长课堂 准备高考科学饮食总方针

《中国居民膳食指南》给出了高三家长准备高考饮食的建议：食物



多样，谷类为主，粗细搭配；多吃蔬菜、水果和薯类；每天吃奶类、大豆或其制品；常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；减少烹饪用油量，吃清淡少盐膳食；食不过量、天天运动，保持健康体重；三餐分配要合理，零食要适当；每天足够饮水，合理选择饮料；如饮酒应限量；吃新鲜卫生的食物。以上建议都是从健康的角度出发，作为高三家长更应该依据上面的方针来准备高考膳食，科学的饮食将会更加有利于考生状态的调节。

（1）均衡饮食的原则

关于均衡饮食的原则。以下总结了三大原则供家长参考。

① 平衡膳食巧搭配

进入高考冲刺阶段之后，考生的用脑量大幅度上升，再加上高三学生身体正处在生长发育期，所以每天要消耗大量的能量。这样的能量流失会对考生的身体带来巨大的伤害，因此，就需要补充大量的热量、蛋白质、维生素及微量元素。既然没有任何一种食物可以拥有全部的营养元素，那就需要对膳食进行搭配，同时要注意一些基本的原则：一定要以富含碳水化合物的面食为主，并注意酸碱食品的合理搭配，要适量进食一些富含高蛋白的牛奶、豆浆、蛋类等食物，蔬菜和水果也都是不可缺少的食品。只有这样，才能够达到均衡饮食的效果，才能够有效增加抵抗力。另外，一定不能忽略饮水，每天至少要喝1 600mL的水，如果天气炎热，还需要补充更多的水分，这样才能够保证肌体健康。

② 能量大补不可取

进入高考冲刺阶段之后，很多家长经常给孩子吃一些过于油腻的食品。虽然给孩子吃一些鸡肉、鱼肉、鸭肉等高蛋白、高能量食物的出发点是好的，但是往往会有相反的效果。因为这些食品会大大增加消化系统的负担，从而干扰到正常的新陈代谢，打乱饮食结构，使脾、胃功能出现紊乱。所以，在饮食原则当中会有这样一条：尽量少吃脂肪含量高且容易胀气的食物。

③ 保证生活有规律

不管家长的主张多么有道理，也不要随意干涉孩子的饮食习惯。在最后阶段，要尽可能地满足考生的饮食需求。当然，尽量满足不是一点都不加控制。例如，吃饭时尽量只吃到七八成饱，吃得过饱会增加肠胃负担，抑制大脑皮层神经细胞的兴奋，影响大脑信息的传递。同时，也



不要饥饿入眠，可以适量地增加夜宵餐饮，保证睡眠质量。

家长课堂 高三生临考时不要突然改变饮食习惯

不管家长之前的做法有多少还不符合上面说的均衡饮食的三大原则，如果考生已经进入了最后冲刺期，甚至是最后调整期，就都不能贸然地去更改考生的饮食习惯。

家长在这个关键时刻会很担心自己的孩子是否能够顺利通过高考，也非常希望能够为孩子多做点什么事情。所以有不少家长就有了这样的疑问：在这个关键时期，是不是要采取特殊阶段特殊对待的策略呢？做一些平时不舍得吃的菜或是名贵的菜去“犒劳”下考生呢？专家建议家长：身体对饮食习惯的适应存在一个长期的过程，突然的改变不但会使考生的心理更加紧张，而且会造成考生身体上的不适，所以，在这样关键的时刻，家长不要贸然地调整考生的饮食结构。但同时，如果距离高考还有很长的一段时间，如刚刚进入高三，那么就可以逐步纠正和调整考生的饮食结构。例如，有的考生不吃肉就难受，那就应该逐步地增加蔬菜的摄入量，慢慢将其饮食习惯进行调节。但如果已进入了高考的关键阶段，那么最好还是顺着孩子的胃口，尽量使食物多样化，确保多种营养的摄入就足够了。

（2）均衡饮食三大建议

健康的身体从餐桌开始。然而，目前社会上流行以“垃圾食品”为主流的各类快餐。这些快餐既缺少基本营养，又含有大量有害脂肪和糖分。但是，现在的年轻人多以此类快餐为主。以下从早餐、午餐和晚餐三方面总结了均衡饮食的建议以供家长参考。

① 早餐以清淡为主

早餐是一天中最重要的一餐，应当吃好，绝对不能不吃，否则在复习或考试过程中很有可能会出现低血糖晕厥的现象。吃好早餐保证大脑能量的供应，对保持旺盛的精力和较好的考试状态具有重要的作用。早餐能量应占全天总能量的30%。提醒家长的是，早上起床之后，很多考生的食欲会比较差，进食量会比较少。因此，要准备体积小、质量高、热量高、耐饥且又易于消化的食物。所以，早餐的基本原则就是清淡、易消化。可选择含糖、碳水化合物和蛋白质较多的食物，如稀饭、馒头、



包子、绿豆粥、牛奶、鸡蛋等，在条件允许的情况下还可以适当地吃一些蔬菜和水果。

② 午餐质量要保证

考生的午餐质量要有所保证。上午人体内的热量和各种营养素消耗很大，所以午餐就应该吃饱、吃好。例如，可以吃些肉类、鸡蛋等含能量较高的食品，好为下午的学习做好充足的准备。另外，午餐还应摄入充足的热量和各种营养素。一般来说，各种营养素含量一般占全天供给量的35%~40%。午餐同样还应该做到有粮、有肉、有菜、有豆，且干稀搭配。专家推荐的午餐菜品有：糖醋带鱼、什锦素菜、土豆牛肉、西芹虾仁、海米菜叶汤、莲子百合银耳羹和豌豆汤等。

③ 晚餐要吃八分饱

一些家长把考生的营养补充全部集中在晚餐，其实这并不科学，因为人体晚上所需能量比较少，而食物中过多的营养元素容易吸收不完而白白浪费。晚餐宜吃八分饱，这样可以避免消化道负担加重分流体内血液，以保证大脑有足够的血液供应。晚餐要以谷类食物和蔬菜为主，清淡易消化，有利于抗疲劳和养神醒脑。晚餐专家推荐的菜品有：豆豉炒豆腐、青椒土豆丝、西红柿炒鸡蛋等。同时需要注意的是，饭后考生要休息一阵再复习。有的考生以前有吃夜宵的习惯，随着作息时间的调整，夜宵应逐渐不吃或少吃。

家长课堂 高考饮食还该注意什么

除了上面所讲的三大建议之外，在高考饮食方面还应该注意哪些内容呢？

① 时间调整为在家复习时，要把就餐时间调整得和考试时间吻合。早餐要在考前一个半小时进餐；中午要尽量安排在12点左右进餐；傍晚的进餐时间不易太晚。进餐半小时后可以让考生转移到考试状态。

② 就餐前要喝少量的汤或白开水，先吃新鲜的蔬菜，然后再吃主食和其他菜类。这样将有利于消化吸收，不会给肠胃造成太大的压力，确保大脑供血充足。也有利于考生从学习兴奋状态转移到进食兴奋状态，以及再转移回去。

③ 考生晚上往往学习到很晚的时间，这就需要在晚上10点左右时



加餐。喝一点牛奶、吃一点饼干外加一点水果。

2. 如何调理考前饮食

在做事情时最可怕的就是自己身陷误区却浑然不知，等意识到问题严重性时却为时已晚。同样的，在高考饮食方面也存在着很多的误区，这些误区直接影响着考生的生活，从而影响了备考复习。所以，提早解决这些误区是当务之急的事情。那么，在考前饮食方面都存在着哪些误区，又有哪些雷区呢？

（1）考前饮食的两大误区

不吃主食和盲目进补是高考考前饮食的两大最主要误区。

① 不吃主食

不少考生和家长认为“肉、蛋、奶营养高，主食吃不吃没关系”，这其实是错误的。葡萄糖是大脑活动的主要能量来源，如果体内的葡萄糖不足，就会出现脑袋发懵的情况，从而影响到学习状态。然而葡萄糖主要来自碳水化合物也就是粮食。并且，仅以肉、蛋、奶为食，进餐完毕之后很快就会有饥饿感，那时只能用零食来填补肚子，大量食用零食，将会严重破坏饮食结构，最后得不偿失。所以，一定不能把主食随意减掉。另外，吃粮食还要注意粗细搭配，应适当吃些玉米、小米、全麦等粗粮。尤其是玉米，在国际上被称为“黄金作物”，在烹饪中使用玉米胚芽制成的玉米油可以获得相同营养摄入。要注意不可用糕点、甜食、糖等代替主食提高热量，过多的糖会使人烦躁不安，情绪激动。

② 盲目进补

为了给考生做饮食调整，有的家长盲目地把各种营养品全都买回家，还有的顿顿给孩子做大鱼大肉“补充营养”。在一些家长给孩子购买的各种各样的“补药”中，虽然说明上指出有“抗疲劳”、“增强记忆力”、“提高免疫力”等作用，但是谁也无法真正判定出到底有没有效果。很多家长的心态是吃了总比不吃强。通过这些所谓的“补药”起到一定的补充营养的效果固然好，但也不能对此抱有太大的希望，毕竟进补不是一朝一夕就能解决的事情。有专家说，用补脑等保健药品缓解疲劳、增强记忆力的做法其实只是人们在心理上的一种安慰。如果给考生食用了“补药”，一定要及时观察效果，如果考生出现了不吸收、不适应，甚至



出现副作用的情况，应抓紧时间想办法进行调理。另外，不能因片面追求营养而过度食用高蛋白、高脂肪的食品和营养品，否则，会增多体内酸性物质，导致大脑疲劳。只有考生因偏食出现较严重营养不良问题时，才可以考虑增加一些营养制剂。

家长课堂 高考饮食五不宜需注意

上文中提到的两大误区需要家长多加注意，一些看起来很有道理的做法实际上也存在着或多或少的问题。所以，还是要多咨询营养学专家，请他们对孩子的膳食进行分析，从而得出科学的结论。除了以上两个误区外，专家还建议以下5种情形要多加注意。

① 不宜多吃冷食

高考在炎热的夏季举行，虽然时间已经向前提了一个月，从7月改为了6月，但是6月的天气也是炎热的。所以，很多家长都希望能够通过给孩子买点冷食降温去火。然而，一旦肠胃受到了冷食的刺激，就会加快蠕动，缩短食物在小肠内的停留时间，这样将会大大影响食物的吸收。

② 不宜过于清淡

一直提醒家长说，高考饮食的重要原则之一就是清淡一些。但是清淡也得有个度，要是过于清淡，那也就不妙了。毕竟夏天时学生出汗很多，需要补充一些盐分等，如果饮食过于清淡，便不利于摄入充足的盐分。

③ 不宜多喝饮料

饮料的口感当然比白开水好，但是效果却远远不如白开水。现在的众多饮料都富含糖精和电解质，这些物质对肠胃产生的刺激是很大的，同时也会对肾脏造成巨大的影响。过多的摄入糖分会使人产生困意，不利于考试的正常发挥。

④ 不宜吃剩饭菜

上一顿饭没吃完的留到下一顿吃本是件很正常的事情。但是在高考这个特殊时期，就不要吃剩饭菜了。剩饭剩菜很容易被细菌污染，即使要吃，也一定要经过高温处理才可食用。



⑤ 不宜饮水过多

有家长存在一个误区，觉得喝水多是件好事情。殊不知饮水过多会增加心脏和消化系统、泌尿系统的负担。特别是进入考试期，更是要控制饮水量，应采取少量多饮的办法来缓解口渴。

(2) 考前饮食的“黑名单”

有一些食品在考前是尽量不要服用的，特别是考前最后几天，这些东西更不能食用。即使有特殊嗜好，也要尽量克制。第一，在考试前夕不要吃一些价格昂贵的补品。有的家长在冲刺阶段给孩子吃一些平时不常吃的贵重食物，这实际上是完全没有必要的。孩子平时的消化吸收都很正常，突然进补，反倒容易产生问题。其实，在这一阶段，只要保证原料比平时新鲜就可以了。第二，一些辛辣、油腻的食物要少吃。辛辣油腻的饮食容易引起大脑血液供应不足，高考期间饮食应以清淡为宜。第三，切记不能吃得过饱。如果吃得过饱，人体因为饭后的食物消化作用也将引起大脑供血不足，容易感到困倦，对复习考试相当不利。以上都是考前饮食的原则，那么落实到具体食物上，哪些食物要尽量少吃呢？哪些食物上了高考考前的“黑名单”呢？

① 含铅食物

铅应该说是脑细胞的第一杀手了，实际上，不管是在临近考试的时候还是在平日，都应该尽可能地少食用含铅量过高的食品，如爆米花、松花蛋和啤酒等。这些食物在制作的过程中都或多或少地与铅接触，所以含铅量大大增加。

② 含铝食物

不要觉得这是小事，世界卫生组织对人体每天摄入铝的含量有一个明确的规定，即不应超过60mg，如果超过这个数量则有可能导致记忆力下降。而含铝较多的食品包括油条和粉丝等。

③ 油炸食品

很多学生就经常吃一些油炸食品，实际上，适量摄入一些油炸食品是可以的，但是一旦掌握不好“度”可就成了一件麻烦事了。

④ 高糖、高盐、高脂肪类食品

例如，棉花糖、奶糖、膨化食品、巧克力派、奶油蛋糕、果冻、炸薯片、炼乳、可乐和冰激凌等。这类食物会降低人们的食欲，并且吃多



了不易消化，因此也要回避。

家长课堂 最受高三家长和考生欢迎的六大类食物

除了上述黑名单上的食物尽量不要多食之外，以下还为家长总结了最受高三家长和考生欢迎的六大类食物以供参考。

① 大豆及其制品

大豆中富含大豆球蛋白。大豆球蛋白是一种优质的植物蛋白质。另外，大豆中还含有丰富的氨基酸和磷脂，营养价值非常高。

② 龙眼

也就是人们常说的桂圆龙眼性温味甘，具有非常好的补气血安心神的功能，应该算是一种滋补良药。

③ 红枣

红枣里含有丰富的葡萄糖、蔗糖和维生素

另外，红枣中还含有丰富的蛋白质、微量元素等营养成分。

④ 芝麻

芝麻中的蛋白质、脂肪和机体必需的脂肪酸、亚麻酸的含量都很高，是廉价但有效的强身健体的佳品。

⑤ 核桃

核桃具有补气血、润肺通便、镇咳化痰等功效，是体质虚弱和神经衰弱进行食补的佳品。

⑥ 蜂蜜

蜂蜜有非常好的滋养、润喉、解毒的功效。另外，蜂蜜里还含有丰富的维生素和微量元素及淀粉酶。现代医学认为，蜂蜜具有增强体质、提高免疫功能、营养心肌、保护肝脏和降低血压等作用。

6.2 身体健康要关注

高三的复习强度非常大，因此，保持旺盛的精力就非常重要了，而想要保持旺盛的精力，就需要考生有一个强壮的体魄。

高考之前的体检不仅是为填报志愿提供依据，也是为了通过这样一种行之有效的方式提醒考生在紧张备考的同时不要忘记身体锻炼。考生



和家长在这时一定要走出一个误区，不是身体没有不适就说明自己的身体没有问题。当自己发现自己身体有强烈不适时，健康问题往往就已经很严重了。这样就需要拿出更多的时间来面对健康问题，不仅身体上受了罪，时间上的损失也更难弥补，如果在高考冲刺的关键时期发生健康问题，更是一件棘手的事情了。因此，不管高考的备考冲刺有多么辛苦，都要时刻关心考生的健康，这是家长陪考的重要职责之一。

家长课堂 统计数据表明：近八成考生存在健康透支问题

现在的考生面对升学和就业的竞争越来越激烈，压力也越来越大。家长总是力所能及地为孩子提供良好的教育、生活环境，却忽略了一些细节，例如，在青少年中高发的慢性鼻炎，就常常被家长忽视，误以为感冒、拖延就医的情况比比皆是。有统计数据表明，近八成考生存在健康透支问题，近视和鼻炎成为其中最高发的两种疾病。

1. 攻克五大常见病

许多专家都会向家长介绍一些高考考前的常见病，这些常见病往往是因为夏季气候变化快再加上高强度的学习压力造成的。于是，家长就应该尽可能多地掌握一些常见病的预防及治疗的方法，尽可能将病症有效预防。那么，有哪些常见病是高考前容易出现的呢？家长又该做好哪方面的准备呢？

（1）感冒

高考一天一天地逼近，考生的神经也一天一天地绷紧，再加上缺乏睡眠，自身的免疫力和抵抗力就明显下降。夏季天气炎热，学校里或家庭里都会采取一系列防暑降温的措施，包括开空调、吹风扇等。营造一个良好的复习环境无可厚非，但如果温度太低，那就会很容易感冒。特别是大汗淋漓时突然进入到了清凉的环境中，就更加容易出现问题了。同时，一些地区，昼夜温差很大，如果不注意保暖，也同样很容易感冒。

一旦出现感冒症状该怎么办呢？最佳方案当然是去找医生，请医生给开一些药品。在药品方面建议吃一点中成药，因为西药比较容易导致考生嗜睡。如果没有看医生的条件，就应该吃一些治疗感冒的药物，注意休息，保证充足的睡眠。在这种情况下，家长就要告诉考生不要总想



着备考的事情，如果因为生病而影响了复习的进度也不要太放在心上，毕竟如果一天时间就能够将自己治愈，这反而可以大大减少一些不必要浪费的时间。同时，一定要注意增减衣服，既不能因为穿衣过少而造成感冒，也不能因为穿衣太多而造成中暑。进入有空调的屋子时，一定要将身上的汗擦干净，并尽量不要到空调前面去，空调的温度也不要开得太低。在饮食上，一定要注意饮食卫生，多吃清淡、易消化的食物。

（2）头疼

首先要排除是不是因为感冒而引起的头疼，如果是因为感冒引起的头疼，那首要的任务就是治疗感冒。感冒治愈了，头疼的问题也就迎刃而解了。如果不是因为感冒而引起的头疼，那就需要区别对待了。

因为考生长时间处在精神高度紧张的状态，遇到问题时也会紧锁眉头，这样就会导致面部肌肉紧张，从而引起肌肉供养不足而造成疼痛；或者是因为学习压力过大而导致的情绪异常，再加上气温反复无常，考生睡眠严重不足而出现的头疼；或者是一上考场就头疼，这是紧张性头疼的症状。

不管是何种原因造成的头疼，都不能仅服用一些止疼片来解决问题，毕竟这不是长远之计。虽然可以暂时的缓解，但是在药性过去之后，问题依然没有解决。如果遇到的是紧张性头疼，那服用药物基本上就没有什么效果。所以，还是需要找到引起头疼的根本原因，只有把这些原因都彻底解决了，头疼的问题才算真正解决。

在预防方面，一是要注意早晚的保暖；二是要多吃如西红柿、百合和青菜等食物，一定不要多吃辛辣和油腻的食品；三是要适当给自己减压，多到户外锻炼，呼吸新鲜空气，劳逸结合。

（3）腹泻

腹泻也是高考的常见病之一。因为夏季温差很大，加上考试前夕考生紧张的情绪，这就很容易引起消化不良的情况发生。并且，很多学生都将目光聚集在了备考复习上，忽略了饮食卫生，结果就是发生腹痛和腹泻。

如果是普通的腹泻，也没伴有发热、恶心、呕吐等症状，那家长就可以帮助孩子进行调整。要注意补充水分，并适量地服用一些治疗腹泻的药物。好好睡一觉就基本上没有什么问题了。如果情况比较严重，还是建议去医院请医生给打针或挂点滴，这样效果比较好，不会过多耽误



孩子的复习进度的。

平日里，家长一定要让孩子注意饮食卫生，一定不要吃剩饭菜；生吃水果时一定要确保洗干净；尽量不要进食路边出售的各类食品；对于一些过于油腻的食物也要尽量回避；冷饮、雪糕及含糖分较高的碳酸饮料也一定要适可而止；卤味和肉制品也在这时尽量少吃……这些都需要家长多加注意。

高考期间，建议孩子多吃一些水果、蔬菜等清淡的食物，并且要保证充足的睡眠和充沛的体力。对于一些体质虚弱，经常腹泻的学生来说，做好预防工作非常有必要。考前服用一些药物，将会确保考生在考试时不出问题。

同时，还有一种因为紧张过度而造成的腹泻，这种情况不用太紧张，只要把心态调整好，腹泻的症状就会自然消失。

（4）痛经

女生在月经期间感到小腹及腰部微痛或不舒服，属于正常现象。但高考期间长期压力大，加上熬夜、久坐导致气血循环变差，经血运行不畅，则会让痛经症状加重，所以有必要采取措施。

首先要做的就是放松心态，考试期间要有清淡、温和的饮食、充足的睡眠和适当的运动。若是考试中的确有痛经现象，可用热敷袋热敷、喝些姜糖水，卧床休息，睡前最好喝一杯热牛奶，这些措施会暂时缓解症状，另外，考生经期前不要吃冷饮，不要用凉水洗脚，更不可冲凉水澡。

（5）失眠

一般来说，高考考前失眠都是因为过度紧张造成的。一些考生过于关注高考倒计时，看着考试的日期日益临近，就越来越有一种上“刑场”的感觉，越来越感到担心，就害怕自己考不上理想的大学辜负了长辈们的期望。另外，还有一种情况是睡眠不足或过度用脑而导致的失眠。因为大脑始终处于一种高度紧张的状态，想要放松下来会突然变得很难。这时，就非常容易出现失眠的情况。

如何对待失眠的问题呢？首先要提醒家长的就是不要随意使用药品。因为帮助睡眠类药物分为很多种，其中含有镇定成分的药物有较大副作用，其半衰期较长，可能造成考生连续几天精神萎靡不振。况且，根据考生体质的不同，用药也有区别，如果私自用药，很有可能造成严重的后果，影响复习和考试。家长可以建议考生调节作息规律、进行适当的户外体育锻炼。告诉孩子躺在床上之后，不要过分关注自己是否入睡，可以想一些轻松的事情，告诉自己一定会成功的，情绪得到放松，



入睡也就容易了。如果依然没有效果，那就要尽快寻求医生的帮助了，请他们采取科学的方式，帮助孩子度过这段时间。

2. 给高考学生配个常用药箱

以上介绍了在高考期间考生经常会出现的疾病，那么把预防工作做在前面就非常重要了。既然家长是考生的后勤部长，那么这些事情就需要家长费心尽力地去做。那么家中需要准备哪些常用药呢？

首先，治疗感冒的药物是必不可少的，如感冒清热冲剂和新康泰克等。一些治疗肠胃疾病、帮助消化的药也必须准备。如果一旦出现了症状，如果不是太严重，黄连素、乳酸菌素片等药物也可以起到减缓病痛的效果，但对急性症状和腹泻严重者建议要到医院就诊，以免造成脱水等严重症状和延误治疗。

此外，止咳药、治头痛药和胃药都应该准备，家里还应该备有医用酒精、碘酒、红药水、纱布和创可贴等外伤用药，像藿香正气水和风油精等防治中的暑药也是必需的。

家长课堂 家中常备应急药

家长可为考生准备以下药品应急。

感冒：劳累、缺乏睡眠使免疫力下降，易患感冒；使用空调者，室温过低，造成室内外温差过大，更易感冒。可服用感冒清热冲剂，一日3次，每次一袋；或服用藿香正气液，每次5~10mL，一日2次；西药服阿司匹林（巴米尔），每次一片。

头痛：很多原因都可引起头痛，感冒、高血压、用脑过度引起的血管痉挛都可以引起头痛。对症处理，镇痛片、散利痛为复方制剂，止痛效果较好，均可选用。

胃痛：过多吃冷饮、不规则进食、进食过快，都可引起胃痛，可服用颠茄片8~16mg止痛，亦可服用胃舒平、乐得胃等。

胃肠炎：常由不洁进食引起，有恶心、呕吐、腹泻，重者出现低热。可服用黄连素，一天3次，每次3片；654-II mg或颠茄片8~16mg。

痛经：一般在经期感到小腹及腰部微痛或不舒服，属于正常现象。高考期间紧张劳累，常使痛经加重，可服阿司匹林或扑热息痛（必理通）1片。



失眠：过分紧张，无法抑制，可造成失眠。如果没有必要，最好不要服用安眠类药物，可以通过舒缓的音乐、适量的运动、洗热水澡等手段来松弛身心，促进睡眠。

3. 教你几招应对天气突变

在2003年以前，高考一直都是安排在每年的7月进行的，此后就将时间提前到了6月初进行。在调整的诸多原因中，气候是重要原因之一。很多地区每年的6月中旬到7月中旬是梅雨季节，如果在这个时间高考，常常会给考生造成很多不必要的麻烦。而闷热、潮湿的环境也会使得考生身体不适，情绪受到影响，不利于考试的发挥。

即使是安排在了6月，也并不是说就可以忽略天气问题了。没人能保证在考试那几天就一定是风和日丽，温度宜人。所以，提前做好准备并不是杞人忧天。无论如何，考生和家长都应该在考前关心一下天气情况。每年临近高考时，各大媒体也都会在显著的位置预报天气情况，其目的就是为了让广大考生和家长提前做好准备。

那么，在高考时考生都会遇到哪些因天气问题而带来的困扰呢？一般来说高温和雷雨两种情况较为常见。

（1）有效预防中暑

虽然没有真正进入酷暑的时间，但资料显示，以南京为例，每年高考期间的平均气温就已经达到了 27.5°C 。虽然这个温度看起来并不高，与其“四大火炉”的身份相差很远，但是从人体的舒适度、太阳辐射温度等指标来看，这一温度就已经让考生感到焦躁不安且热得不舒服了。这时，如果把考场安排在顶楼，因为高温对流的作用，会使考场内的气温非常高。所以，考生在考前对自己的考场情况进行了解非常必要。一般来说，学校都会尽可能地不把考场设置在顶楼，但也不是说全部的考场就一定没有在顶楼的可能性。所以还是应该做好准备。如果家长发现孩子考场的位置处在顶楼，那就更应该帮助孩子做好防暑降温的准备了。

并且，一直以来对于考场内该不该开空调的争议很大，也一直没有断过。空调确实能够给考生创造一个比较舒适的答题环境。但是每个人对温度的感觉不同，有的人认为很热时却有些人一点都感觉不到热，还有人患有“空调病”，对空调可谓是深恶痛绝，一开空调就会让他们鼻塞、



头晕、打喷嚏，甚至出现耳鸣、乏力和记忆力衰退等症状。因此，在这样一个难以衡量的事件上面一定要谨慎，一旦因为空调问题而造成考生生病从而影响了后面的考试，这事就严重了。并且，开了空调就要关闭门窗，这样室内的空气不流通，变得越来越污浊，更加不利于考生的临场发挥。所以，如果温度不是太高，建议还是以自然通风为最好。

既然害怕遭遇中暑，那么考生可以依据现实的情况准备一些药品。一旦发现自己有头晕的情况，就抓紧时间向老师报告，然后进行紧急干预，不要硬撑着，这样不但不利于后面的答题，甚至有可能使自己放弃本次考试。

另外，一定要辨别出“假中暑”的情况。在高考期间，会有同学突然感到身体不适，于是很多人都觉得肯定是中暑了，接着就按照中暑的方法去治疗，但是效果非常不明显。实际上，造成这些症状的原因不是因为气温过高而中暑，而是由于心理紧张等原因造成的“情绪中暑”。一般来说，“情绪中暑”的症状有拉肚子、头昏眼花、六神不安和失眠等。如果是这样，调整心态才是解决这个问题的根本办法。

（2）警惕狂风暴雨

在考生高考时遭遇的恶劣天气中，除了容易让人中暑的炎热天气之外，遇到狂风暴雨的可能性也比较大。在高考那几天遇到特大地质灾害的可能性并不大，所以没有必要做太多的天气预案。

不管遇到狂风还是暴雨天气，家长都要想办法帮助孩子尽快赶到考场，因为那时很有可能会出现交通问题，不仅是为了防止迟到，而且也要避免在赶往考场途中发生任何意外。并且，在遇到狂风时，一定要远离广告牌等易倒的物品，避免这些物品被风吹倒而伤人。另外，告诉孩子，在下雷雨时尽量不要身处空旷、潮湿等易受雷击的地方，如在房顶、楼顶活动。遇到雷暴天气，考生的穿着得有“讲究”，尽量不要穿易形成静电的化纤衣物和湿衣服。下雨天在户外时，最好穿塑料等不浸水的雨衣。

家长还需要提醒考生的是，一旦遇到雨天，一定要随身携带一个干净且干燥的手绢。如果发现自己的手或袖口很湿，一定要擦干净。否则将试卷弄脏，会给考试带来很多不必要的麻烦。

第7章

做好考生的教练员

大考将近，对于整日在书堆里埋头苦读的考生来说，适当的运动，应该是最好的减压方式。那么，家长在这时就应该扮演考生教练员的角色。不仅要适当配合考生进行必要的体育锻炼，还应该学习一些体育锻炼的方法和原则，在适当的时候告诉考生，不要因为一些小失误而影响大事情。那么，作为家长究竟该怎样扮演好教练员的角色呢？又有哪些因素需要家长多加注意呢？





7.1 运动的原则及注意事项

在每年的高考报道中，总是会出现一些学生因为运动不慎而导致受伤的事情。一般来说，这些学生往往是平时就很爱剧烈运动，考前仍和平常一样肆无忌惮，结果拉伤肌肉韧带，甚至骨折，导致不得不住院治疗。还有一类则是平时不怎么爱运动，可是考前却“拔苗助长”，硬给自己骤然增加运动量，不料身体承受不了，精神没有如预想中的好转，反而越来越疲倦，只好向医生求救。

其实，对于处于生长发育期的中学生来说，运动的好处确实是不言而喻的：运动可增强心脏功能，使心肌纤维变得强壮有力；运动有益于肌肉、骨骼、关节的匀称发育；运动可以加强关节的韧性，提高关节的弹性和灵活性，从而减少运动伤害的发生……

家长课堂 运动治疗7种心理缺陷

运动心理学的研究表明，各项体育活动都需要运动者具有一定的自我控制能力，因此，有针对性地选择体育锻炼，是有效纠正个人心理缺陷、培养健全人格的心理训练方法。

① 缺陷类型：胆怯

此类人天性胆小，学习起来怕承担失败的风险，动辄害羞脸红，性格腼腆。

运动处方：建议参加游泳、溜冰、拳击、滑雪、单双杠、跳马和平衡木等运动项目。

理由：这些活动要求人们必须不断地克服害怕摔倒、跌痛等心理畏惧，以勇敢、无畏的精神去战胜困难，方能越过障碍。经过一段时期的锻炼，相信勇气会逐渐增加。

② 缺陷类型：紧张

此类人一遇重要场合或考试就惊慌失措，严重时大脑一片空白，从而导致正常水平无法发挥。

运动处方：这些人要克服性格缺陷，应多参加竞争激烈的运动项目，特别是足球、篮球和排球等比赛活动。



理由：赛场上风云变幻，紧张而激烈，只有拥有沉着冷静的心态，才能从容应对。若能时常经受这种激烈对抗的考验，人在遇事时就不至于过分紧张，学习就会更加从容。

③ 缺陷类型：孤僻

这种人天生不大合群，不善于与人交往，容易被社会孤立起来，一不小心就使学习和生活陷入四面楚歌的境地。

运动处方：建议少从事单人的运动项目，多选择足球、篮球、排球或是接力跑、拔河等团队性体育项目。

理由：坚持参加这些集体项目的锻炼，能增强自身活力和与人合作的精神，使运动者更加热爱集体，逐步适应与同学、朋友的交往，从而逐渐改变孤僻性格。

④ 缺陷类型：犹疑

犹疑者不论大事小情都时常犹豫不决，办事缺乏果断，瞻前顾后，结果往往会错失良机，甚至做出错误抉择。

运动处方：建议选择乒乓球、网球、羽毛球、跳高、跳远和跨栏等项目。

理由：以上项目要求运动者头脑冷静、思维敏捷、判断准确、当机立断，任何多疑、犹豫、动摇都可能导致失败，因而久练能帮助人培养果决的性格品质。

⑤ 缺陷类型：急躁

此类人缺乏耐性、急于求成，往往因一时冲动犯下错误。

运动处方：要克服急躁情绪，可选择下象棋、打太极拳、慢跑、长距离散步、游泳及骑自行车、射击等运动项目。

理由：上述运动强度不高，强调持久性和耐力，坚持从事这样的活动，能帮助人调节神经系统的活动，增强自我控制能力，从而达到稳定情绪、克服焦躁的目的。

⑥ 缺陷类型：自卑

此类人缺乏应有的自信心，习惯于未上战场就先打退堂鼓，经常担心自己完不成学习任务，挨老师、父母的骂。

运动处方：可以选择一些简单易做的体育项目，如跳绳、俯卧撑、广播操和跑步等。

理由：以上项目简单易行，有助于舒缓绷得过紧的“弦”，不断提醒自己“我还行”。坚持锻炼，自信心一定会逐步增强。



⑦ 缺陷类型：自大

此类人凡事喜欢逞强，过于高估自己，轻视别人，易引起同伴反感。

运动处方：不妨有意选择难度较大、动作较为复杂的运动，如跳水、体操和马拉松等项目，或者找一些实力水平远超过自己的高手进行象棋、乒乓球、羽毛球等项目的对垒。

理由：人外有人，天外有天，多体验运动的艰难，有助于克服自负、骄傲的毛病。

运动适量、循序渐进

有家长反馈说，自从孩子上了高三开始，坐在椅子上的时间就越越来越长了。有家长计算过，孩子从早上的7:30早自习开始到晚上12点睡觉，排除上学、放学及吃饭的时间，一天下来有十三四个小时是坐着的状态。如此长时间的伏案读书，会使孩子腰酸腿疼肌肉僵硬、视觉疲劳……这些症状产生的原因就是缺乏必要的运动。这时，家长就非常有必要建议考生运动一下了。那么，在备考期间做运动有哪些好处呢？又该注意哪些问题呢？有哪些原则是必须遵守的呢？

（1）适量运动的优势

爱玩、爱运动的孩子更有创造力，也更加聪明，在玩耍和运动的过程中，能够有效地增强身体的协调能力、大脑的控制能力等。当然，对于高三学生，他们的智力水平已经发育成熟了，然而现在的运动目标也不是为了提高智商。适当的运动可以促进血液的循环，大大增加大脑的供氧量，并将其他各种思维所需要的能源物质和脑细胞的养料源源不断地输送到大脑。保证大脑的营养水平有利于维持旺盛的精力，同时也将大大提高大脑的工作效率。经常参加运动的人，摄氧能力也会增强，可使得大脑的运转更灵活，精力更充沛。这对于提高考生在高考中的应考能力，保持发挥最佳状态无疑是大有好处的。

此外，运动对于大脑来说是休息的最好方式之一。过久的用脑会使乳酸和二氧化碳等代谢废物蓄积于体内。如果这些代谢产物不能及时排泄到体外，那大脑就会产生疲劳，从而导致思维能力的下降。适当的运动可以促使这些代谢产物更快地排出，同时，通过运动，使大脑和小脑的兴奋灶交替兴奋与制约，更加有利于大脑的休息。

**家长课堂 2007年广东总分状元肖菲：做适量运动很重要**

肖菲认为，高三这一年的确很辛苦。每天都有很多学生在课间的时候趴在桌子上抓紧时间休息，让人看了很揪心。适当的休息确实能够提高复习的效率，但自己的方法却是到校园体育场上跑两圈。跑回来时会觉得神清气爽，很有效果。

（2）运动的三大原则

实际上，家长知道考前运动有很多的好处，也希望孩子在考前能够进行适量的运动，毕竟适量的运动不仅能防止一些疲劳病症的出现，而且也会起到很好的放松效果，可谓是一举两得。但是，考前运动也是要讲究原则的，否则因运动不慎而出现意外就得不偿失了。因此，家长在敦促孩子进行必要的考前运动的同时，也应该提醒考生注意运动的原则。那么，考前运动究竟有哪些原则需要家长关注呢？

① 适合自己的才是最好的

每个人的实际情况不同，选择的运动项目、运动量和运动方式也就应该不同。无论多么好的运动项目，如果孩子身体而言难以接受，那肯定会带来一系列的不适应。这样不仅达不到放松身心的目的，反而会出现很多麻烦。例如，有些考生高三一年都没做多少运动，心肺功能也越来越差，这时突然让他做剧烈的运动，身体肯定承受不了，饭也吃不下，觉也睡不好，整个人无精打采，甚至会出现眩晕、呕吐等情况。如果出现了这样的问题，就是一个很大的失败。而正确的做法是逐渐增加运动量，循序渐进，不急于求成。在此处给家长介绍一个测量某一运动方式是否适合孩子的办法：如果运动一段时间后，孩子精神饱满、食欲很好、睡眠质量佳，早起测量脉搏，每分钟跳动次数和以往差不多或变缓，那么就说明孩子现在的运动量和运动方式非常适宜。反之，如果运动一段时间之后，孩子经常犯困、睡眠不好，早起测量脉搏，每分钟跳动次数比以往多6次以上，这表示运动过量了，应该建议孩子适当减少运动或在医生的指导下进行调整。

② 不贪图新鲜才是明智的

有不少考生喜欢做新颖的题，锻炼时也想找一些新奇的运动来做，这实际上是非常不明智的。对于那些平时运动较少的孩子来说，家长可以建议他们，只要在考前稍微增加一些运动量即可，如扭扭腰、踢踢腿



等，这样就已经可以有效缓解久坐而造成的腰酸腿疼了。而如果仅是为了舒缓身体却选择做一些剧烈运动，就很有可能会因为体能较差、锻炼不得法，容易感到过度疲劳、肌肉酸痛，甚至造成运动损伤。同样的，对一些平时就颇为喜欢运动的孩子来说，家长可以建议他们，只要维持平日的运动量就可以，千万不要在这个时候去尝试一些新奇的活动，否则很容易因不了解运动的剧烈程度而造成扭伤、摔伤，有的甚至可能会引起骨折。家长要禁止孩子在考前进行对抗性的篮球赛和足球赛，因为这些运动最容易导致运动损伤。而在考前进行小强度的有氧运动是比较合适的，这种运动呼吸充分，对人体刺激温和，可调节大脑兴奋。像散步、慢跑、少量而有规律的骑车或爬楼梯，以及乒乓球、游泳等运动也是不错的选择。另外，柔韧性训练也不错，能保证身体处于一个比较好的舒服状态。具体做法是，站立、深呼吸，然后尽可能拉伸身体各个部位，直至产生酸麻的感觉。

③ 见缝插针才是有效的

在备考阶段，家长和考生一定要认识到不要把学习和运动分得太清楚。学习就是学习，运动就是运动，这样的效果并不好。最好的办法就是“见缝插针”。让孩子有时间时就适当地进行运动，如在清晨和傍晚，可根据平时的运动习惯，在公园等空气清新的地方进行一些散步、慢跑等有氧运动，同时晒晒太阳；或者利用好课间十分钟，到户外活动，伸个懒腰、转转脖子，放松一下因久坐看书而僵硬的颈肩和腰腿，同时向远处眺望一下，让眼睛、大脑得到充分的放松，这些都是非常不错的选择。

（3）运动中应注意什么

在考前进行适当的运动虽然确实是最好的放松减压方式，但如果因为运动不慎而出现意外，那就得不偿失了。在每年的高考报道中都会看到这样的场景：高考时有一些考生缠着绷带、打着夹板走进考场，究其原因，多是在运动场上挂的“彩”。虽然有一些伤痛不会影响到复习的进度，也并不妨碍答题，但是无论如何都会影响到考生的心情。一旦心情不佳，就会大大影响考试的发挥效果。所以，在考前运动时，有以下3个注意事项需要家长提醒孩子多留心。

① 运动时间

不是任何时间都适合运动的，运动也要选择合适的时间。一般来说，复习前、睡前、考试前一小时不宜进行剧烈运动。而刚吃完饭也是不适



宜进行剧烈运动的。最好是选择课间、晚饭前等时段进行适量运动。

② 注意身体

在很多地方进入考季也就进入了雨季。雨天里，地面湿滑，在室外锻炼时就一定要小心，不要因为滑倒而受伤。每年都会有学生因为运动时不注意而受伤的事件发生，最后只有无奈地退出当年的考试。同时，运动过后也不要忘了添衣服，否则冷风一吹，很容易感冒。

③ 注意热身

无论什么时候，都要先进行热身运动，活动开各个关节，才能开始锻炼，因为这样才能尽量避免运动损伤。通常，专业运动员在运动前都要进行热身运动。虽然，运动员天天都要面对体育锻炼，但他们都需要进行运动前热身，何况对于整天坐在教室里的高三考生来说，更应该进行热身以保证自己的安全。

家长课堂 2008年江西文科状元陈宇缘：考前运动的形式多种多样

2008年江西文科状元陈宇缘是一个多才多艺的状元。他的小提琴已经考过了10级。虽然自己的表现欲望并不强，但是却喜欢在考前拉上一曲来放松：“我会把拉小提琴看成是考前放松的一种形式，就和考前适当运动大同小异。虽然不喜欢出去表演，但是拉给自己听也完全起到了放松的效果。”

7.2 如何保持旺盛的精力与体力

一个制作再缜密的机器，运转久了也需要上点润滑油，或是先让它“停下休息会儿”，散散热，等性能稍事恢复再开动、运转。在高三备考期间，家长为孩子的“加油”也是如此。不能仅停留在口头和内心，只是说说“孩子，老爸老妈支持你！”而是要落实在行动中，切实为孩子着想。因此，如何让孩子在高考前保持旺盛的精力和体力就是家长要认真考虑的问题了。

最大限度地保持旺盛的精力

无论孩子的学习成绩多么好，想在考试中考出一个好成绩，就需要有旺盛的精力作为保障。



精力是无法“伪装”的，不管一个人的意志力多么坚强，他的精神状态总是会被客观地表现出来的。即使可以勉强坚持一下，却也维持不了太长的时间。在孩子的学习生活中也是这样，如果真的困了，就算主观上多么希望继续学下去，眼皮也会不自觉地往下掉，思维也会逐渐变得迟钝起来。如果这种情况正巧发生在考试时，那可就大事不妙了。

(1) 注意劳逸结合

在高三这一年，可以把时间分为4个部分：上课学习、课余练习、休闲放松和睡眠。调节好这4部分的关系，让孩子了解自己的身体规律，对家长来说非常关键。而如果想保持旺盛的精力，首要的就是要帮助孩子学会劳逸结合。

① 确保复习效果

在前面提到的学习方法环节中，一直都在强调上课效果的重要性。很多非常优秀的学生之所以得高分，也正是因为保证了听课的效果。课堂上良好的学习氛围，可以大大减少不良环境因素带给孩子的困扰，使其不必担心噪声、浑浊空气等低劣的环境对复习备考造成的影响，也有利于考生更高效地投入学习当中，拿出更多的精力进入学习状态。另外，课堂复习进度适中，可以留出富余时间来进行大脑调节。孩子在家复习也同样重要，只有有效地进行预习和复习，确保学习和休息的有机结合，才能为第二天的课堂听讲奠定下良好的基础。

② 学会休闲放松

虽然学习是高三生活的主旋律，但并不是唯一的元素。休闲娱乐对高三考生来说也非常重要。只要孩子在时间上、程度上都有一定的把握，对于心理调节和生理调节还是大有帮助的。在备考阶段，家长可以建议孩子通过听音乐、看新闻、看杂志和做运动等方式来进行放松。劳逸结合不仅使孩子的身心愉悦，而且会让他们更加专注地投入学习当中，不仅成绩不会下跌，反而可能会有大幅度提高。

家长课堂 2008年甘肃理科状元陈振睿：高三不等于熬夜

2008年甘肃理科状元陈振睿在接受采访时表示，自己在高三时，一般情况下绝对不会熬夜：“我的整个高三生活很充实，也很紧张，但自己总是提醒自己需要劳逸结合。学习的时候就是集中精力地去学习，该活动的时候就要进行活动。这样才能够有效地提高复习效率，大大提高自己的学习成绩。”深谙老一辈革命家李大钊先生的“学要学个踏实，玩要玩个痛快”的精神，难怪将状元金牌摘入囊中呢！



（2）调整作息规律

学习是有规律的，作息也同样有规律。家长只有帮助考生认识到遵循这些规律，并利用好这些规律，才能使孩子更好地面对高三生活。在调整作息规律方面，确保睡眠质量和不扰乱生物钟最为重要。

① 确保睡眠质量

不管孩子复习多忙碌，充足的睡眠时间一定要保证。有的学生进入最后的冲刺阶段时，每天晚上11点准时睡觉，第二天6:30按时起床，看起来自行复习的时间很短，但是成绩却在班中名列前茅。这一方面要归功于好的学习方法，另一方面就是保证了自己的精神状态。由此可见，充足的睡眠和学习并不是相互抵触的。专家建议，高三学生每天的睡眠时间要尽量保持在6小时以上。光有时间长度不行，还要有睡眠质量。很多孩子并不注意自己的睡姿，想休息时就随便找个地方一趴。这样一来，不仅没有真正休息好，反而会给自己的身心造成巨大伤害。一般来说，右侧卧是一种非常科学的睡姿，这种姿势不仅不会压迫到心脏，而且也有较高的舒适感。

② 不扰乱生物钟

调整作息规律需要提早进行，如果考生已经进入了最后冲刺环节，那是不是需要调整就需要家长和考生认真思考了。有些作息规律在外人看起来非常不科学，但对考生来说或许影响并不大，在这时就不要再硬要孩子更改作息规律了。经常改变作息時間，会对孩子的身体提出更高的要求。为了适应新的作息规律，身体的各个部分都要紧密地配合，这样就难免在某些环节上出现问题。所以，一切都需要从科学的角度出发，一切以服务高考为目的。

家长课堂 保持体力的小食谱

早餐：小豆粥、花卷、茶鸡蛋、海参捞饭、五香豆腐丝、素什锦、拌黄瓜。

午餐：米饭或面条、土豆炖排骨、红烧鳗鱼、香菇菜心、黄瓜炒鸡蛋、荔枝、酸奶。

晚餐：馒头、绿豆小米粥、清蒸活鱼、西芹百合、肉片焖芸豆、熘茄丝、香蕉、橘汁。

技 巧 篇



第8章

帮孩子填报志愿

家长高考陪考还有一个很重要的任务就是帮助孩子准备志愿填报的内容。高三考生的主要精力都用在了学业的复习上了，而志愿填报需要掌握的内容过于烦琐，所以这些工作都需要家长代替完成。那么，对于高考志愿填报这个问题，哪些是家长必须知道的呢？哪些信息是重点信息呢？在本章中，将简要地向家长介绍志愿填报需关注的重点信息。





8.1 必须知道的志愿填报名词

高考志愿填报是一项非常复杂的工作，有太多的环节需要家长多加注意，其中有一些规则。更是填报志愿的依据，如果理解出现了偏差，那么结果将不堪设想。所以，一定要把填报志愿的规则搞清楚，而第一步就需要家长把每个环节中该了解的名词准确掌握。这有点像是阅读说明书，只有把说明书上的专有名词准确的含义都搞清楚了，才能够更好地理解说明书上讲述的内容。

1. 志愿填报前该知道的名词

有很多名词是家长在填报志愿前就需要搞清楚的，这样才可以帮考生抓住很多的机会。每年都有很多考生因为没有真正搞清楚这些名词的含义而造成报考失误。这些失误可能会给考生造成致命的打击，如果家长帮考生在考前就把这些“功课”做扎实，就会有效防止出现这些失误。

此外，很多家长在高考前以为仅做好后勤员就可以了，实际上这是一个理解上的巨大误区。因为高考前家长还要扮演好情报员的角色。特别是对于一些报考的名词，都需要家长提前搞清楚。家长只有将这些名词都完全掌握了，在志愿填报环节中才会游刃有余。因此，高考招生的名词解释对于广大考生和家长来说非常重要。

(1) 何为高考招生政策

此处的“高考招生政策”指的是国家、省市各级招生部门为了更加公正、公开地进行招生录取工作而颁布的各项招生政策性文件。这些文件一方面为各级招生考试部门的招录工作给予了政策上的引导与支持，更重要的是将会成为考生和家长维护自身合法权益的重要依据。因此，充分了解高考招生政策并进行准确解读，非常有利于考生的志愿填报，这些文件虽然表面上看起来有些枯燥乏味，但对于填报高考志愿来说却是相当重要的。

同时，这也是高校对外发布重要政策性的文件。在每年的高招系列访问时，各个高校的招生办主任都在不断地向家长和考生宣传这些政策性文件的重要性，但几乎都没有引起家长和考生足够的重视。笔者也参



加过很多次高校的招生宣传活动，在活动中有些家长的提问使招生办老师很无奈：因为这些问题的答案已经清楚地写在了一些文件中，如果家长能够认真地阅读这些文件，或许会变成高考专家。

那么，有哪些文件是家长必须认真阅读的呢？招生计划和招生章程最为重要。

名词解释 招生计划

各高校向教育部申报的本年度招生计划，同时报给各省招生主管部门备案。在录取时，招生计划还可以局部调整。招生计划由招生主管部门通过本省的媒体发布等渠道向考生公布，包括招生院校和该校招生的专业及人数。

名词解释 招生章程

各高校在教育部各项规定的精神指导下自行指定的招生条款，一般包括学校性质、招生计划、录取规则和收费标准等，其中录取规则最为关键，需要考生和家长认真仔细研究。

(2) 何为特殊考生报考

人们经常形容高考为“千军万马过独木桥”，这个比喻很贴切，甚至使有些家长误认为“既然千军万马都要过独木桥了，那就跟着一起挤”，却从来都没有想过还可能通过其他方式让孩子在高考中所冒风险更小一些，或者做好充分的准备让孩子有更长远的发展。此种情况下，对于保送生、国防生、军校生、艺术特长生、高水平运动员、免费师范生、小语种考生、少数民族预科生，以及定向生等特殊考生投考相关政策的了解，就显得尤为重要了。

这些对于特殊考生的招生工作一般来说会在当年的1月份前就开始进行了。这就需要家长能够经常关注媒体上的报道和高校的招生信息网发布的最新资讯。因为这些考试没有高考那么大的关注度，媒体也不会向高考那样大篇幅地报道，很多家长一不留神就会错过了报名的时间，这就相当可惜了。另外，提醒家长注意的是，这些特殊考生报名都设置了一定的门槛，在报名之前要认真衡量考生是否已经达到了这些要求，只有完全掌握相关政策才会帮考生争取到更多机会。



名词解释 保送生

不需要参加高考即可被高校录取的考生。要成为保送生，首先需要获得保送资格，而教育部对此有详细的规定，如应在某个学科竞赛中取得相应的名次。高校确定保送生时，有不同的选拔方法，一般是笔试和面试，区别只是时间和内容。高校进行保送生操作的时间一般是在每年的11月到第二年4月，待审批手续办妥，保送生会成为第一批被高校录取的考生。

名词解释 国防生

国防生是指根据部队建设需要，由军队依托地方普通高校从参与全国高校统一招生考试的普通中学应届高中毕业生（含符合保送条件的保送生）中招收的和从在校大学生中选拔培养的后备军官。国防生在校期间享受国防奖学金，完成规定的学业和军政训练任务并达到培养目标，取得毕业资格和相应学位后，按协议办理入伍手续并任命为军队干部。

名词解释 军校生

军校生是指根据军队建设需要，由军队院校从参加国家统一招生考试录取入学且毕业后由军队统一分配的学生，也是人们常说的军队院校统一招生。军校生入校经复查、复审合格后，即取得学籍和军籍，开始计算军龄。在校学习期间享受军校学员供给制待遇。

名词解释 自主招生

自主招生是扩大高校自主权、深化高校招生录取制度改革的重要举措，也是对选拔优秀创新人才的新探索。入选考生均须参加全国统考，成绩达到生源所在省（自治区、直辖市）确定的与试点学校同批次录取控制分数线的，省级招办应向考生选报的试点学校投档；试点学校进行综合评价、自主选拔录取。

名词解释 小语种

小语种指非通用语，即除英语之外的其他语种。小语种招生是普通高招形式的一种，又叫非通用语专业招生。此类招生要求考生参加教育部批准的具备小语种招生资格的高校举行的考试，考试合格后被此类学校录取就读非英语的其他外语专业。



名词解释 免费师范生

免费师范生在报考批次中属于提前批，是国务院在教育部直属师范大学实行的师范生免费教育，目的是要进一步形成尊师重教的浓厚氛围，鼓励更多的优秀青年终身做教育工作者。免费师范生政策自2007年高考起开始实施，目前，招收免费师范生的6所教育部直属师范大学分别是北京师范大学、东北师范大学、华东师范大学、华中师范大学、西南大学和陕西师范大学。

(3) 高校的基本情况

填报高考志愿有一个非常重要的任务就是选学校。在选大学和选专业中，笔者个人的意见是先选择大学，因为高校的品牌是一生的符号，对于自己的未来发展会起到非常重要的作用。

中国目前的高校可谓是分“三六九等”，不同的学校待遇大不相同。现有很多高校排行榜，但是大多都没有得到教育部或社会的承认，而官方也一直没有对高校专门进行过排序。但是将国高校按照“985工程”院校、“211工程”院校、重点高校、一般高校、民办高校和独立学院排序是被人们广泛认可的。在做高校招生主任访谈时，重点院校常说明自己是“985工程”院校，或是“211工程”院校，这些院校具体是指什么呢？又包括哪些学校呢？对于那些既非名校也非普通高校的院校来说，又有哪些词语是经常会被用到的呢？

名词解释 “985工程”高校

1998年5月，江泽民同志在北京大学百年校庆大会上提出“为了实现现代化，我国要有若干所具有世界先进水平的一流大学”，教育部自1999年起分别与部分省、市地方政府签订合作协议，分批将34所国内知名高校列入国家跨世纪重点建设的高水平大学名单，由国家、地方及相关部委共同出资建设。列入“985工程”院校的名单如下。

北京：清华大学、北京大学、中国人民大学、北京师范大学、北京理工大学、中国农业大学、中央民族大学、北京航空航天大学。

上海：复旦大学、上海交通大学、同济大学、华东师范大学。

天津：南开大学、天津大学。

重庆：重庆大学。



浙江：浙江大学。

江苏：南京大学、东南大学。

辽宁：东北大学、大连理工大学。

湖南：中南大学、国防科技大学、湖南大学。

四川：四川大学、电子科技大学。

吉林：吉林大学。

福建：厦门大学。

山东：山东大学、中国海洋大学。

湖北：武汉大学、华中科技大学。

陕西：西安交通大学、西北工业大学、西北农林科技大学。

广东：中山大学、华南理工大学。

安徽：中国科学技术大学。

黑龙江：哈尔滨工业大学。

甘肃：兰州大学。

名词解释 “211工程”高校

1993年2月13日中共中央、国务院印发的《中国教育改革和发展纲要》及国务院《关于〈中国教育改革和发展纲要〉的实施意见》中，关于“211工程”的主要精神是：为了迎接世界新技术革命的挑战，面向21世纪，要集中中央和地方各方面的力量，分期分批地重点建设100所左右的高等学校和一批重点学科、专业，使其到2000年左右在教育质量、科学研究、管理水平及办学效益等方面有较大提高，在教育改革方面有明显进展，力争在21世纪初有一批高等学校和学科、专业接近或达到国际一流大学的水平。并可概括表述为：“211工程”就是面向21世纪，重点建设100所左右的高等学校和一批重点学科点。

北京（23所）：清华大学、北京大学、中国人民大学、北京交通大学、北京工业大学、北京航空航天大学、北京理工大学、北京科技大学、北京化工大学、北京邮电大学、中国农业大学、北京林业大学、中国传媒大学、中央民族大学、北京师范大学、中央音乐学院、对外经济贸易大学、北京中医药大学、北京外国语大学、中国协和医科大学、中国政法大学、中央财经大学、华北电力大学。



上海(9所): 上海外国语大学、复旦大学、华东师范大学、上海大学、东华大学、上海财经大学、华东理工大学、同济大学、上海交通大学(与上海第二医科大学合并)。

天津(3所): 南开大学、天津大学、天津医科大学。

重庆(2所): 重庆大学、西南大学。

河北(1所): 河北工业大学。

山西(1所): 太原理工大学。

内蒙古(1所): 内蒙古大学。

辽宁(4所): 大连理工大学、东北大学、辽宁大学、大连海事大学。

吉林(3所): 吉林大学、东北师范大学、延边大学。

黑龙江(4所): 哈尔滨工业大学、哈尔滨工程大学、东北农业大学、东北林业大学。

江苏(11所): 南京大学、东南大学、苏州大学、南京师范大学、中国矿业大学、中国药科大学、河海大学、南京理工大学、江南大学、南京农业大学、南京航空航天大学。

浙江(1所): 浙江大学。

安徽(3所): 中国科学技术大学、安徽大学、合肥工业大学。

福建(2所): 厦门大学、福州大学。

江西(1所): 南昌大学。

山东(3所): 山东大学、中国海洋大学、中国石油大学。

河南(1所): 郑州大学。

湖北(7所): 武汉大学、华中科技大学、中国地质大学、武汉理工大学、华中师范大学、华中农业大学、中南财经政法大学。

湖南(3所): 湖南大学、中南大学、湖南师范大学。

广东(5所): 中山大学、暨南大学、华南理工大学、华南师范大学、广州中医药大学。

广西(1所): 广西大学。

四川(5所): 四川大学、西南交通大学、电子科技大学、四川农业大学、西南财经大学。

云南(1所): 云南大学。

贵州(1所): 贵州大学。



陕西（6所）：西北大学、西安交通大学、西北工业大学、长安大学、西北农林科技大学、西安电子科技大学。

甘肃（1所）：兰州大学。

新疆（1所）：新疆大学。

军事系统（3所）：第二军医大学、第四军医大学、国防科技大学。

名词解释 民办高校

由社会团体或个人出资兴办的高等学历教育。报考时应注意，只有经过国家批准或备案的具有高等学历教育招生资格的民办高校，并按照国家有关规定招收的学生，毕业后学校发放的学历文凭国家才予以承认。

名词解释 独立学院（二级学院）

由普通本科院校与社会力量合作举办的进行本科层次教育的高等教育机构。一般普通本科高校要对独立学院的教学和管理负责，并保证办学质量，合作者则需要提供办学所需的各项条件和设施。独立学院突出一个“独”字，应具有独立法人资格，独立的校园校舍，独立进行教学和财产管理、招生和颁发毕业证书。独立学院只有经过教育部审批，国家才承认其学历，因此，报考前应上教育部网站查询独立学院名单。

2. 志愿填报时该知道的名词

一旦开始提笔填报高考志愿，则说明家长已经对报考政策等内容相当了解了。至少对于各个高校的招生人数、分配到省的名额、录取规则、报考限制等都有了清晰的认识。对于选择哪几所学校和哪几个专业也有了大概的了解。这时，各条分数线的含义、志愿表上的名词就成为家长最关心的内容。如果搞不清楚众多分数线的具体含义，和志愿表上的名词含义的，则不能随便填报志愿。

（1）各条分数线

在每年的高考报道中，媒体发布最多，最受关注的新闻就是各地区各高校的各类分数线。因为这些分数线决定了考生是否有资格参与某一批次或某一高校的录取，这直接决定着考生是否能够圆大学梦。

曾经有家长咨询说：考生在报考时，应该关注多少条分数线？是不是每条分数线都与自己有关？作为一个教育频道，每天都与考试资讯打



交道的人都不了解高考有多少条分数线，那么考生和家长就更不容易把这些事情搞懂了。考生填报志愿时，如果不知道各条分数线的意义，那将是一件非常可怕的事情。

名词解释 建档线

建档线即建立档案的分数线。招生主管部门根据全部招生计划和往年的录取情况，划定一条分数线，线下的考生是不会被录取的，这样可以避免招生录取中无谓的劳动。

名词解释 控制线

控制线即考生能够参加某个批次录取的最低分数要求，由招生主管部门根据各批次的招生计划数和考生总体的高考成绩分科类划定。各批次各个科类的控制线并不相同，一般会在高考成绩公布的几天内向社会公布。

名词解释 军检线

军检线即考生能够报考军事、警官等院校的最低分数要求，只有超过军检线才能够参加高校的体检和面试。军检线一般和本科第二批的控制线相当。

名词解释 投档线

招生主管部门根据高校提出的调档比例投放学生档案，其中的最低分数就是调档线。调档线根据调档比例不同分为 1:1 调档线和 1:1.2 调档线，分数超过调档线并不一定会被录取，还要与高校的招生计划相协调。

名词解释 录取线

录取线即高校最终录取的所有考生中的最低分。历年录取线是填报志愿的重要参考依据，有的高校会公布 1:1 录取线，这是招生计划内录取的分数线，另外还有一条扩招后的实际录取线。填报志愿时应参考 1:1 录取线，因为高校当年是否继续扩招，要依生源的情况决定，填报志愿时是无法确定下来的。

名词解释 大小年

在高校招生录取过程中，部分院校的录取分数线并不是一成不变的，它会随着报考人数及质量的变化而变化。录取分数线有的年份会比



较高，有的年份会比较低。人们把录取分数线高的那年叫做“大年”，把录取分数线低的那年叫做“小年”。

不少考生和家长存在这样的困惑：是不是某个高校前一年是大年，那么今年就一定是小年，就可以放心报考吗？其实这是一个非常大的误区。虽然部分高校在部分地区有大小年的现象，但大小年的更替不是以“一年”为单位的它，它往往会存在着一定的延续性，即在若干年的时间里这个学校是“大年”或者“小年”。所以，不能仅以前1~2年的录取分数线作为衡量某个学校录取情况的唯一参考，还是应该尽可能地去查询历年的录取分数线，完全掌握这个学校或专业在本地区的录取分数是呈上升趋势还是下降趋势，只有这样才能够比较准确地做出判断。

另外，一些特别优秀的学校，报考学生比较稳定，历年的录取分数线一般都很高，如北大、清华，那么这样的学校一般是没有所谓的大小年现象的。

对于建档线，家长并不需要太在意，因为绝大部分同学都会超越这条分数线，这条线每年都定得很低，对考生和家长没有多少参考意义。达到了某条控制线后还需要尽可能地了解所处的位次。特别是一本线上的考生，填报志愿时一定不能放松警惕，因为一本线是按照重点院校在某省的招生总人数的120%划定的，这就意味着还有很多学生会因为志愿填报不慎或分数没有竞争力而无缘重点院校。对于投档线也不能参考前一年的。各个高校一般来说都会在自己的招生信息网上公布近3年的投档分数线，这实际上就已经提示家长和考生，看学校的投档线不能仅看前一年的。要从多个年份的情况去分析然后得出结论，这样的结论的准确性也往往会大很多。关于录取线，很多家长都以为它是单纯的一条线，这实际上属于认识不全面。学校对外界公布的录取分数线实际上是最低录取线，其意义在于，只要考生达到了这条分数线且专业服从调剂，那么就一定可以被这个学校录取。换个角度，即使达到了这条分数线，学校也不能保证考生一定可以到自己喜欢的专业就读，考生虽然被录取了，但有可能是被调剂的。所以，家长在关注各个高校录取分数线时也应该尽可能关注各个专业的“小线”，这些数据对指导考生报考具有非常重要的帮助。

（2）志愿表项目

在掌握了各条分数线的含义之后，考生和家长就可以比较清楚地判断考生过了哪条线，可以读什么层次的高校。实际上，了解了这些分数



线的含义，也就是确定了有资格报考哪些学校，报考哪些学校也是没有意义的。接下来，就要进行高考志愿表的填写了。

填写高考志愿表是一项很复杂的工作，需要考生和家长反复揣摩、认真研究。在填写高考志愿表的过程中，也有一些项目是需要考生及家长了解其具体含义的，如第一志愿、第二志愿、服从志愿……这些看似不重要的信息也应该引起考生及家长的足够认识。

名词解释 分数级差

分数级差分为学校志愿级差和专业志愿级差，一般在高校的招生章程中会有明确的说明。

① 学校志愿设置级差

由各地区招办制定，针对考生选择学校所设立的。如果考生的第一志愿落空，而第二学校志愿有设置级差，那么考生就需要把自己的分数减掉级差分之后再与其他考生排队录取，高校按照分数从高到低进行录取。

② 专业志愿设置级差

由所报考高校制定，针对高校专业分配设立的。如果考生的档案被投到某高校之后，第一专业落空，而学校录取规则设置级差，那么考生就需要把自己的分数减掉级差分之后再与其他考生排队录取。

名词解释 服从志愿

服从志愿其实就是学校间的调剂，考生可自愿选择服从或者不服从。若考生所填报的学校都无法满足，但填了服从志愿，在本批次录取结束前，进入调剂阶段时，那么招生主管部门将会把考生的档案投向本批次没有招满的高校。如果考生没有填写该志愿，而自己填报的学校都无法满足，那就只能落到下一个批次进行录取。

名词解释 专业调剂

专业调剂和服从志愿的规则大概相同。考生可自愿选择服从或者不服从。若考生所填报的专业都无法满足，但填了专业调剂，在高校录取工作结束前，进入调剂阶段时，高校的招生部门将会把考生的档案投向本校其他没有招满的专业。如果考生没有填写专业调剂，那么只能将该考生的档案退档。



3. 志愿填报后该知道的名词

高考志愿填报之后，如果能够被高校录取，则只需准备入学即可；如果没有被高校录取，则考生和家长就要抓住任何一个补录的机会，或者商讨下一步的方案，如复读、就读民办大学、选择自学考试、成人高考、上网校或出国留学等。即使考生不想再继续深造，也可以让其进行有目标的职业培训或直接选择就业。

走过了高考考场，经历了志愿填报，很多考生和家长在高考的指挥棒下变得疲惫不堪，一些考生在查询到被某高校录取的信息后全家皆大欢喜，长长地舒了口气，而那些还未被录取的考生，他们的眼中则多了一些迷茫的神情，充满了挫败感。

高考落榜后出路何在？这是很多考生、家长苦恼和困惑的问题。很多家长因为孩子落榜变得愁眉不展，家庭气氛也变得沉闷压抑。其实，既然结果已经不能改变，就需要鼓起勇气好好面对，作为家长，首先要调整好自己的情绪，多跟孩子沟通交流，帮孩子从自卑、羞愧的阴影中走出来，其次要多方面了解除了高考外还有哪些路可以选择，和孩子一起探讨，帮助孩子选择一条较为理想的发展道路。

名词解释 补录

某批次录取结束后，各地区招生办会对未录满的院校和专业人数进行统计并对社会公布，使那些分数达到该批次分数线，却由于填报志愿不得当没有在第一时间被录取的考生仍有被该批次录取的机会。

名词解释 复读生

“复读”指重新读一遍高三，“复读生”就是指在高考中落榜或虽然已被录取，但是录取的高校和专业并不理想而选择复习备考，准备参加第二年高考的学生。这类学生有的会选择进入专门的复读学校，有的会作为高三年级的“插班生”和高三学生一起以相同的进度进行备考，也有的学校为复读生专门开设了“高四”年级。

名词解释 自考

高等教育自学考试是个人自学、社会助学和国家考试相结合的高等教育形式。参加自学考试的门槛很低，考生不受性别、年龄、民族、种



族和教育程度的限制，可异地报考毕业。不用经过入学考试，即可根据自己的意愿选择相关专业，参加该专业课程的学习。在通过自学考试教育计划全部课程考试之后，考生即可获得大学本科或专科学历，本科毕业生还可以申请学士学位。自考学历受国家承认，毕业生享有与普通高校同类毕业生相同待遇。

名词解释 网络大学

网络大学简称网校，通常指由教育部批准的现代远程教育试点高校，目前全国有 68 家，大多为重点高校。网络大学的学习内容、学习时间由学员自主安排，要求学员有良好的自学能力和自制力，适应远程教育的特点。网络大学的专业设置一般分为两类，其中一类是该高校的品牌专业；另一类是就业前景好的热门专业，多以计算机技术应用、管理等应用学科专业为主，注重实用性，很受用人单位欢迎。学员毕业后获得国家承认的网络学院专科或本科学历文凭。但由于网络教育是新生事物，可能会被少数用人单位排斥。

名词解释 出国留学

出国留学旧称出国留洋，一般指到母国以外的国家接受各类教育，时间可为短期和长期。这里提到的出国留学指的是高中毕业生对出国留学问题的考虑，在众多留学输出国中，他们要面对国家的选择、学校的选择、专业的选择、城市的选择及毕业后是否回国发展等诸多问题。

名词解释 职业培训

按照不同职业岗位要求的要求，对接受培训人员进行职业知识与实际技能培训和训练的职业教育活动。其目的为把求职人员培养训练成为具有一定文化知识和技术技能素质的合格劳动者，以适应职业转换和继续就业的需要。

8.2 必须掌握的政策

高招政策、录取规则等是家长最该掌握的信息，因为这是指导考生进行志愿填报的依据。而高考的分批次录取及填报志愿的各种方式也将会在本节中重点介绍。



1. 高考招生政策

一般来说,《普通高等学校招生工作规定》包括以下几个方面:报名、考生电子档案、思想政治品德考核、身体健康状况检查、考试、招生章程、分省(区、市)分专业招生计划、录取、招生管理职责、招生经费、对违反规定行为的处理和附则。这些看似与考生没有关系的内容实际上都不可小视。

(1) 高考报名的四大注意事项

考生的电子档案由各地招生办制作,是高校网上录取新生的主要依据,也是高校了解考生的唯一途径。内容主要包括:考生报名信息、体检信息、志愿信息、成绩信息和考生参加高等学校招生考试的诚信记录5部分。

同时,部分高考考生符合相关的政策性加分规定,这些加分对考生能否被高校提档起到了非常重要的作用,因此,要在规定的时间内及时办理。虽然部分高校在进档后并不承认这些政策性加分,但是在提档时,绝大部分高校是认可的。因此,虽然这些加分不能对考生的录取起到绝对的作用,但至少给了考生更多的机会,所以还是应该重视才对。

家长课堂 2008年网上填报高考志愿省市一览

网上填报	北京、河北、山西、内蒙古、黑龙江、江苏、江西、湖北、广东、广西、海南、重庆、四川、陕西	
非网上填报	天津、辽宁、吉林、上海、安徽、福建、山东、河南、贵州、云南、西藏、青海、宁夏、新疆	
试点地区	浙江(嘉兴、湖州)	
	甘肃(兰州)	
	湖南	试点网上志愿填报系统的市州为: 湘潭、邵阳、张家界、永州、怀化
		试点客户端志愿填报系统联机版的市州为: 衡阳、岳阳、益阳(备选)、湘西自治州(备选)
		试点客户端志愿填报系统脱机版的市州为: 长沙、株洲、常德、娄底、郴州

资料来源:新浪教育(<http://edu.sina.com.cn/>)



(2) 考试规定中对考生有利的因素

该部分内容对高考的安排进行了详细的界定。一般来说,会对命题、考试科目、考试时间、考点设置、少数民族考试政策和阅卷等情况做一明确的规定。各级招生主管部门都要依据这个政策进行高考安排。

考试规定与填报志愿的关系并不大,掌握这些资讯主要是为了让家长在高考前明白相关的政策。在考试结束之后,这部分内容就变得不再重要了。因此,对这些内容,建议家长及考生在考前认真阅读,高考过后就可以对其忽略了。

家长课堂 高考分数复查

分数核查只负责核对各部分分数相加是否有误、有无漏判漏加,不涉及评分标准,也不会打出各部分的“小分”。有的家长要求看试卷,招办老师表示,这种要求是不可能满足的。从往年的情况看,一些区县每年会接到数百个要求复查分数的申请。招办老师说,最积极要求核查分数的都是在重点线下一两分或距本科线几分的学生,家长都希望查分能找回一线希望。但这么多年来,还从来没有查出过分数错误的。

申请复查分数的程序一般是,申请复查卷面分数的考生,持准考证和高考成绩通知单,在规定的时间内向所在地区考试机构一次性提出申请,经考试机构审查资格并同意后,考生填写由省教育考试院统一印发的《复查高考卷面分数申请表》,逾期不再受理。高考复查卷面分各地区收取费用不等。省教育考试院不直接接受考生和家长的查分申请。

各地区考试机构将复查卷面分数数据库报省教育考试院,省教育考试院组织复核。复查结果出来后,省教育考试院将复查结果传送给相关的地区考试机构。各地区考试机构收到复查结果,通知到考生本人。

2. 填报志愿原则

在每年的高招咨询会上往往有考生和家长提出这样的问题,如他们不知道怎样进行估分报志愿,估分的技巧是什么?录取过程中的各个批次是怎样划分的,如何把握填报志愿时的学校梯度和专业梯度问题?其实,此类问题可以算是填报志愿的基础问题,只有对此进行更深入的了解把握,才能更理性地填报志愿。



(1) 明确高考分批次录取的细节

北京大学招生办主任刘明利老师介绍说：“各省招生主管部门根据高校的实力、办学质量等条件，将有招生计划的高校划分为若干个录取批次，各批次是互不影响的独立过程，上一个批次的高校录取结束以后，下一个批次的高校才能开始录取。各省的批次划分情况不同，一般来说有以下几个批次。”

① 提前批次

提前批次学校又称提前录取批次院校，包括艺术院校（专业）本科专业、军事院校、武警部队院校、招收国防生的院校（专业）、公安类院校、体育院校（专业）、教育部直属师范大学师范专业、中国青年政治学院、国际关系学院、北京电子科技学院、外交学院、香港中文大学和香港城市大学等。值得注意的是，这一批次里同时包含了本科和专科的录取，填报时要特别注意鉴别。

② 本科第一批

它又称“一本”，一般包括全国重点院校，可能是本省重点院校，也可能是本省非重点院校里的重点专业，各个省的情况并不相同。

③ 本科第二批

它又称“二本”，即普通本科院校批次。一般来说，所有在省里招收本科层次的学校都是在本批进行录取的。

④ 本科第三批

它主要是为独立学院（独立办学、独立法人、独立财务、独立颁发毕业证学位证）设置的招生批次。这个批次的学校是本科院校下设置的独立学院，一般来说学费较高。

⑤ 专科高职批

它包括专科院校和本科院校中的专科专业。

其实，每个批次的学校并不完全代表了本校的教育教学实力，在各个地区，它会因为学校的知名度和招生专业的不同等会有一定的误差。或许某个高校在一个省里是一本，但在其他省里或许就是二本，这样就出现了“冷”“热”的区别。考生在进入高校之后，面对的是相同的教育教学环境，所以在这点上有些同学就很有可能“上算”，有些同学就很有可能“吃亏”。



（2）填报志愿的三大不同方式

在了解了各个批次院校的情况之后，下一步工作就是要依照考生的成绩，决定考生可以填报哪一类院校和专业，即是到了志愿填报的关键环节。从全国来看，各省志愿填报的方式不尽相同，总结起来共有考前填报、估分填报和考后知分填报3种大的情况。

①考前报志愿

即是在尚未高考时，依照考生的平日成绩和历次模拟考试的成绩对志愿进行填报，填报结束之后再参加考试，等高考分数线一公布，就大概知道了是否被所报高校录取。这种志愿的填报方式能够比较充分地体现考生的意愿，招生考试部门也有充裕的时间进行录取信息的处理。但是，考生和家长在未经高考、分数未知的情况下填报学校和专业会感到心里无底，风险也相对较高，往往会因为填报的学校和专业过高，而考生分数达不到相关要求而落选，当然也会出现“高分低录”情况。

②考后估分报志愿

考生在参加完高考之后，高考成绩出来之前，对照标准答案给自己做一个估分，依照自己所估的成绩进行志愿的填报，等分数和分数线正式公布之后即可知道自己是否被录取。因为是高考结束之后才填报志愿，所以对学生的复习没有太大的影响，对学习成绩中等尤其是平时学习成绩不太稳定的考生比较有利。但是考生往往在估分时会相对有“偏差”，同时会使考生在掌握各方面信息时受到一些不正确信息的干扰，这样就极大地影响了考生的志愿填报与录取。

③考后知分报志愿

即是高考成绩出来后考生依照自己的成绩、分数线和相关的招考信息进行志愿填报。

家长课堂 3种志愿填报方式的优势与劣势

3种志愿填报方式一直都存在，那么就一定有各自的优势与劣势，通过以下表格展示这3种志愿填报方式各自的优势及劣势。

	考前填报志愿	考后估分报志愿	考后知分报志愿
优势	(1) 分流合理 (2) 志愿均衡 (3) 目标明确	(1) 减少盲目性 (2) 不影响复习	(1) 减少盲目性 (2) 不影响复习 (3) 分数准确
劣势	(1) 略显仓促 (2) 不确定因素	(1) 估分有偏差 (2) 易受外界因素干扰	风险较大



其实，无论哪种填报方法都有优势和劣势，如何更好地进行实际操作，认清并合理利用考生所处填报方式的优劣势，才是家长及考生最关心的问题。

北京交通大学招生办副主任史贞军老师在这里提醒家长注意以下几点。

① 纵向比较模拟考试的变化趋势。考生要了解在高三最后冲刺阶段的几次模拟考试自己的成绩是提高了还是降低了，是稳中有升，还是波浪状起伏？这样考生可以对自己的成绩变化趋势有整体的把握，做到心中有数。

② 横向比较历次的模拟测试与高考试题的难易程度。结合模拟考试与高考的难度系数变化重新对考生进行定位，并及时调整填报思路。

③ 客观分析参加考试时的心态，将是否会在考场上紧张等因素考虑在内。

注意到了以上3点，在考前估分报志愿时才能做到相对准确。

（3）“有梯度”报考的操作办法

想要成功填报高考志愿，把握好“梯度填报”的技巧最为重要。志愿梯度不仅指志愿学校，也指志愿专业。可以通过各高校历年的招生录取情况判断学校之间的梯度。在每年的高考录取中，都会出现高分低取的现象。究其原因，最主要的是考生没有把握好志愿梯度。华东师范大学教务处副处长党远鸿老师给考生总结了以下内容。

① 批次志愿没有梯度

不少分数在重点线上的考生，以为重点大学上不了，到了普通大学就可以任意挑选了。但由于第一批次高分落选的考生的第二批次志愿高度集中在热门高校，使得这些高校的投档线常常高出一部分第一批次录取的高校，造成了高分考生的又一次落榜。究其原因就是两批次之间没有形成明显的梯度。

② 学校志愿没有梯度

同一批次的高校办学水平是不一样的，存在着层次差异。有的考生填报志愿时，在同一批次中均选择了同一层次和学校，这些高校是同时录取的，但考生的志愿是有先后的，一旦第一志愿落空，如果后面的第二志愿、第三志愿的高校录取名额都已满，考生将失去本批次录取的机



会，只能降到下一个批次参加录取。

③ 平行志愿没有梯度

填报平行志愿时要适当拉开差距，各个志愿之间要有梯度，而且必须要有一所学校保底，才能确保命中一个。除特别高分的考生之外，对绝大多数考生来说，同一层次的学校不宜一起报，这样容易一起落榜。平行志愿的排序有先后顺序，排序上的先后就是检索投档的顺序。如果考生所填报的3所或5所平行院校志愿定位不准，没有适当的梯度，则该考生的被投档机会减少。

建议考生在填报志愿时将每一批次的学校分为3类，每类学校都有其相应的志愿位置，第一类是生源充足的学校，这类学校往往比较热门，建议将这类学校放在第一志愿里，起到“拔高”的作用；第二类是虽然生源不足但是缺额不多并接受第二志愿的学校，建议比较有实力的考生将这类学校作为自己的第二志愿学校；第三类是生源严重不足的学校，这类学校放在任何一个志愿学校中都可能被录取，而且越靠前填报被录取的机会就越大，这类学校将起到志愿的保底作用。

3. 高校录取原则

作为高招工作的主体，高校是考生的最终归宿，拥有着录取决定权。也就意味着，考生能否进入高一级学府继续深造的权利掌握在高校手中。然而，高校在行使其决定权时也是有章可循、有法可依的，绝不是随随便便、草率之中就决定了一个考生的命运。正是有了高校招生工作的这些“章法”，各高校的录取工作才能有条不紊地进行，也正是有了这些“章法”，高招工作才能公平、公正、公开，变得更加透明。

高校的相关招生政策每年的变化都不大，但有些内容是需要家长及考生认真关注的，因为这直接决定着高校的录取规则，如各高校的招生章程、招生计划及自主招生的实施办法等。只有对这些政策相当了解，考生才能够行使自己的监督职能，最大限度地争取到自己能够享有的权益，使自己离高考成功更进一步。

高校的录取规则一般来说都在高校招生简章上会有明确规定。这些规定主要包括分专业时是分数优先、志愿优先还是设置级差；提档比例大概是多少；是否在语种或单科分数上有限制；对待政策性加分的相关



政策；专业服从调剂的政策等。这些都是与考生密切相关的，学校在录取的过程中也会依据此录取规则进行录取。所以，掌握高校录取原则是非常重要的！

（1）对进档考生排专业“座次”的3种方式

通过详细了解高考的录取规则，考生和家长就可以非常清楚地知道高校录取与否的理由了，可以结合自身的情况及时做出调整，有效回避一些对自己不利的因素。

高考成绩达到了高校的提档要求，那么就进入到了录取的环节中。在各高校的录取政策中，对进档考生排“座次”的是不同的。不同的方式对分数或高或低的考生来说优、劣势也是不同的，这就需要考生及家长能够清晰地了解这几种排序方式。

① 分数优先

顾名思义，就是符合提档的考生按照分数的高低进行排序。高分在前，低分在后。依照从高到低的方式进行录取。高校在录取考生的过程中一般分为两个步骤，首先按分数对考生进行排队，从高分向低分对考生顺序录取，其次，在录取每个考生时还要参考考生分数是否满足所填报的各个志愿的控制分数线。如果考生分数高出第一志愿的专业控制分数线，则按第一志愿录取，如果低于，则看是否满足第二志愿的专业控制分数线。由于填报专业志愿有限，如果该考生分数低于其填报的所有志愿专业的控制分数线，则看该考生是否服从调剂，如果服从调剂，则将其投向未投满的相关专业，如果不服从调剂，则按退档处理。如果某考生分数高出所填报的第一志愿专业，但该专业已经录满，这时就要把他投向他的第二志愿。相同的道理，如果某考生的第一、第二志愿都已经投满，那么就只能满足他的第三个专业志愿。依此类推，当录取到分数排位较靠后考生时，他的所有的专业志愿都已经被投满，这时就要看他是否服从专业调剂，如果服从专业调剂，那么就把他投向仍然没有投满的相关专业，如果他不服从专业调剂，那么就只能按退档处理。

② 志愿优先

志愿优先即符合提档要求的考生按照所填第一志愿进行排序。这样的话，一个高校在某省招收多少个专业就要进行多少个排队。例如，某高校在某省招收20个专业，那么就会有20个排序。其中的汉语言文学专



业共有20人报考，那么就给这20人依照分数高低的原则进行一个排队，从高分到低分进行录取。如果这个专业在本省招收15名考生，那么在这20人的排队中，成绩前15名的考生就可以被本专业录取；如果这个专业在本省招收22名考生的话，那么这20位同学全部录取也不能完成招生任务，那么就要在所有志愿录取结束之后，参考其他考生的第二专业志愿进行调剂以完成招生任务。

③ 设置级差

分数级差有两种形式：减分排序和加分排序。中国传媒大学2008年采取的就是减分排序的级差方式，在其招生章程当中有明确的说明，同时也对其级差分数做了详细的解释。如果考生的高考分数不能满足其第一专业志愿的要求，则在其高考总分上减去2分参与其第二专业志愿录取，如果第二专业志愿依然不能被录取，那么还要再减去2分参与下一个专业志愿的录取，依此类推。

上海师范大学采取的就是加分排序的级差方式。如果考生达到了提档分数线，那么就进入了录取程序。考生所报的第一志愿加5分参与录取，如果达到了第一志愿专业的录取要求，那么即被录取，如果没有达到要求，那就要在自己的总分上加3分参与第二志愿的录取，依此类推。

（2）提档比例很重要

有很多家长认为高校的提档比例并不是很重要，105%和120%的区别有那么大吗？答案当然是肯定的。按照规定，高校在提取学生档案时可以按照招生计划的100%~120%范围内进行。高校有权决定自己学校在某一年度的提档比例定为多少。一般来说，提档比例越大，被提入档案的学生就越多，就为考生增加了被录取的机会；但同时，被提入档案的学生越多，也存在着较多学生被退档的危险。

在提档这个问题上，各个学校的政策也多有不同：有的学校承诺少提不退，有的学校表示尽可能缩小提档比例，也有的学校表示将依据考生生源情况临时决定。对于承诺少提不退的学校，就意味着只要考生的档案被学校提走且专业志愿服从调剂就一定会被录取；对于表示尽可能缩小提档比例的学校，就意味着学校不承诺完全录取已被提档的考生，还是会有少许学生因为成绩原因被退档；对于表示依据生源情况随时而定的学校，就需要家长及时与学校进行有效沟通，争取在最早时间内拿



到学校的相关政策。

2009年有16个省份采取了平行志愿，对于实行平行志愿的省份学校的提档比例就更加重要了。因为一旦被学校退档，那很有可能出现“坐滑梯”的情况，完全掉入下一个批次。所以，实行平行志愿省份的家长，更应该了解高校在本省提档的比例和提档后的做法。

（3）加分政策各校大不同

高考的政策性加分实际上是给了一些在某一方面有专长的考生被优先录取的机会。这些加分往往是在考前就已经确定并向社会公示的。一旦公示期过后，这些分数将会在考生高考时自动加到其总分之中。不过，考生不是只要有了这些政策性加分就可以高枕无忧了，因为各个高校对待政策性加分的政策大不相同，以下有4种类型值得大家关注。

① 完全认可型

对于完全认可型的学校就说明其在提档和分专业时都予以认可，可谓是一加到底。这是对有政策性加分考生最为有利的。

② 部分认可型

也就是说，这些政策性加分在提档时认可，但是在分专业时将按照考生的原始分数进行排队录取。可谓进“大门”时承认，进“小门”时不认。这种情况对那些依靠加分才达到高校提档分数线的考生来说很不利。

③ 分别认可型

也就是说学校会依据各种情况进行区别对待，在规定范围内的相关加分提档和分专业时都会予以认可，不在规定范围内的相关加分只在提档时予以认可。

④ 态度不清型

在高校招生章程中没有明确表示在提档和分专业录取时是否会对政策性加分予以认可。这种情况下，就需要考生和家长多做一些工作，及时与高校招生部门取得联系，进一步询问加分政策的实施细则。

（4）录取非第一志愿考生的7种说法

无论是专家还是老师都在无时无刻强调着第一志愿的重要性。无论是哪种录取方式，都最为看中考生的第一志愿。从某种意义上说，第一志愿成功与否直接决定着考生本次高考志愿填报的是否成功。



此处，不过多地阐述第一志愿的重要性，而是更多地关注如何填报非第一志愿的其他志愿。如果第一志愿报考失误，那么对于高考录取来说还有多少可以挽回的余地，被非第一志愿录取的可能性究竟有多大？

几乎在新浪考试频道推出的每期高校招办主任访谈中，各高校的招生办主任都会提示考生大多高校对于没有把本校填为第一志愿的考生不会被录取的。这绝对不是危言耸听，因为大部分高校在第一志愿生源充足的情况下是不会考虑其他志愿的。即使有部分高校接收非第一志愿的考生，但往往也会伴随着相关的附加条件作为限制的。了解这些附加条件，对考生的志愿填报是非常有利的。

结合各个高校招生办主任的介绍，录取非第一志愿考生有以下7种说法。

① 高校第一志愿生源不足，无附加条件接收第二志愿

这种零附加条件的情况可谓可遇不可求。这是对考生最为有利的一种说法。

② 高校第一志愿生源不足，考生需要服从专业调剂

这个门槛其实并不是很高，因为不少学生在填报志愿时都会填服从调剂，当然，此处也不是呼吁所有的考生都填服从调剂，而要根据自身情况和不同的条目有选择地慎重填写。

③ 高校第一志愿生源不足，考生分数应不低于第一志愿录取最低分

这条附加要求广大考生应该还是能够接受的。从某个角度来说，这种录取非第一志愿的方式与录取第一志愿的差别并不大，毕竟即使第一志愿报考该专业，也要达到最低录取分数线。只不过所要面对的风险是，这个专业是否能够在第一志愿录满，如果录满了，那么就不会再接受第二志愿的考生了，如果没有，那么只要考生的成绩超过了这个专业的最低录取分数线，就仍然有机会被该专业录取。

④ 高校第一志愿生源不足，考生分数应不低于已投档第一志愿考生平均分

这种方式就比上一种有难度了。上一种情况是要达到第一志愿的最低录取分数，而这种情况是要达到录取的平均分数。每年高考试题的难易程度不同，报考某高校学生的整体情况也是变量，想要估算出所有第一志愿投档某高校考生的平均分，也就是想要在诸多不确定因素中寻找



一个定值，这个难度是可想而知的。

⑤ 高校第一志愿生源不足，考生分数应高出省控制线的一定要求

虽然这种说法听起来觉得有些难，但实际上比前两种方式都容易。毕竟考生没有办法预知所报考的专业的最低分或平均分是多少，并且很有可能这两者的分数都比省控制线高很多，如果是这样的话，那对自己的报考就很不利了。而此种情况是，只要分数达到了学校所要求的高于省控制线多少分，那么就有可能被该校第一志愿没有录满的专业所录取。

⑥ 高校第一志愿生源充足，但考生分数须高出学校在当地提档线一定的要求

这种方式和第5种有相似之处，但也有一个关键的不同点，那就是即使高校的第一志愿生源充足，非第一志愿的考生也有机会被录取。

⑦ 高校第一志愿生源充足，不但要求考生分数应高出所录专业最低录取分一定要求，同时还对地区和专业进行限定

在这种录取方式中，限定的地区和专业是最关键的。一定要了解学校究竟在哪些地区和哪些专业实行这个办法，只有掌握了这些情况，才能够在报考时有的放矢、不出意外。

8.3 必须警惕的误区

如果在志愿填报时出现了误区，这可绝对不是件小事。高考志愿填报就是赢在细节上，只要在细节问题上多加注意，填报志愿就不会出现意外。那么，在高考志愿填报时，家长应该对哪些误区多加注意呢？

1. 谨防5种心态

之所以在此处还要提到心态问题，是因为在填报志愿时，心态是绝对不可或缺的重要部分。可以说考生及家长的心态对是否可以顺利且成功填报高考志愿影响很大。因此，家长有必要对填报志愿时经常出现的5种心态做到心中有数，这样才可以提早准备解决方案，给予考生心理支持，消除考生各种可能影响到其填报志愿的心理误区。

(1) 冒险

2009年笔者参加了好多场高考志愿填报咨询会，有不少家长提出，



是不是可以让考生在填报志愿时冒一次险。在高考这个问题上一定不能有风险的意识,虽然有可能因为幸运考生确实去了比预计要好的学校去读书,但是名落孙山的可能性比较大。高考志愿填报依然应该以稳妥为主。

(2) 自负

估分报志愿和知分报志愿,即是在高考结束后,考生对考分已经有了一个大概或准确的认识之后才填报志愿的。这将会出现一种心理状态是过于自负。有很多考生觉得自己考得不错,自己预估的分数也很高,于是就报了名校,但是等到分数真正出来之后才发现自己预测的与实际分数相差甚远。还有的同学知道了自己的分数,想当然地认为自己的分数很高,却没有认真查阅“一分一段表”,于是也填报了超出自己实际能力的学校,最后也会面临落榜的下场。

(3) 攀比

如果孩子与同学之间的分数相同或相差不大,那就应该预防攀比心理的出现。这时,考生往往会出现随大流或不服气的情况。无论是何种情况,都是大为不妥的。随大流容易出现相同分数报考某一学校扎堆的情况;而不服气则容易出现报考时因意气行事而冲动。

(4) 依赖

这是考生在填报志愿时最容易出现的问题。“高考归我负责,志愿归家长负责”,有这样想法的考生也不在少数。填报志愿因其复杂性,再加上考生往往没时间去搜寻那么多数据和材料,于是就希望家长在这方面包办。这时,家长应该与考生进行沟通,要让考生清醒地意识到,这是在为考生的未来选择道路,考生自己做主的人生才够精彩。

(5) 恐惧

有些考生对填报志愿一直非常恐惧。众多的媒体报道说某考生因为填报志愿不当,高分低录。这些新闻冲击着考生的大脑,有很多考生也非常恐惧自己出现同样的问题。于是,他们听到填报志愿就心里发紧,手心出汗,甚至大脑一片空白。

2. 选大学的两大误区

考生在志愿填报过程中选大学时出现的误区有很多,而且千差万别,不过有两个误区是考生经常出现的。所以在本节中,就这两大误区



和家长一起探讨。

（1）切忌望名识大学

在填报志愿之前，很少有人去研究这些高校的历史与实力，于是考生和家长对高校的了解还仅停留在表面，即首先从校名上给学校“下一个定义”。就像前面讲到的“交通”大学，有人一听交通就觉得一定与公路、铁路等相关，而一谈起“师范”，或许有不少考生和家长就会认为凡是从这个学校毕业出来的学生，未来就必须当老师……这其实是一个的误区。

如果在大一新生中做一个小调查，问问他们学校的历史、学术优势、特色专业等有哪些，恐怕能够回答一两个问题就算不错了。因此可以得出一个结论：考生报考一所学校，往往更多的是从一个学校的名称、地理位置、录取分数、甚至以往的名声去决定的，根本没有考虑过这个学校是不是真的适合自己。

（2）名牌不是唯一

有的考生，在对大学的选择上，很看重学校的排名，甚至有的考生产生非名牌或非重点高校不读的想法。在他们看来，只有读了那些排名靠前的、公认的名牌大学，今后才有更大的发展。

实际上，考生有名校情节本不是什么坏事，如果这种情节是在高三最后冲刺阶段，或许能够给考生带来巨大的学习动力，因为他有了一个目标，他希望去读名校，所以他更加刻苦。但如果是高考结束，分数出来之后还有强烈的名校情节，那情况可就不妙了。毕竟不是每个人都以上名牌大学的。

理想和现实总是会有差距的。“211工程”大学纵然有一百多所，但是具体分配到各省的招生指标就屈指可数，而有千军万马来争夺这些本不多的名额，激烈程度可想而知。于是水涨船高，分数也高的令人咋舌。考生冷静地分析下，自己的分数在竞争时确有实力吗？

如果单纯地让考生在名校和普通高校之间做一个抉择，那么这很简单。但如果让考生在名校之间做抉择，这就变得很难了。很多考生就相信各类的排行榜，觉得就应该按照排行榜的名次进行选择，实际上，在先前的章节里就介绍过，如果不是政府部门权威的排行榜数据，那么其他的任何排行榜也只能作为志愿报考时的参考资料，切不可完全相信。



3. 选专业时常遇的困惑

在选城市、选大学和选专业中，选择适合考生的专业是最难的，因为即要对考生的前途负责，也要看考生的分数是否真正具有竞争实力。一个相同的专业，因为学校的不同竞争的激烈程度也大不相同。在选专业的过程中，考生和家长经常会遇到以下一些困惑。

(1) 热门冷门，向左走还是向右走

一些现在看似热门的专业，随着时间的流逝可能会变成冷门。高考时分数高，毕业时就业差，这是很难避免的现象。

无论是冷门还是热门，首先都应该了解专业的内涵，也就是说，针对每个专业，要了解专业的一些常识，即学什么，今后可以怎么深造等。不要一味地去追求所谓的热门，还是应该从考生的自身情况出发，去选择适合自己的专业。只有适合自己的，才能够在未来的大学生活中活出真实的自己，也才最有可能出成绩。北京林业大学招生办主任穆琳举了一个例子：他们学校有一个木材科学与工程专业，该专业有两个方向，一个是木材科学与工程方向，另一个是家居设计方向。有的人一看这个专业名字就觉得未来是不是做木匠的？但现在随着人们生活水平的提高，这种家居设计，还有像桌子、地板、橱柜等都要用到这个专业所学知识。所以这个专业的毕业生每年都是供不应求。

(2) 转专业，各校情况大不同

很多考生想进入大学之后再进行转专业，这样有可能读到自己喜欢的专业了。对此各个高校招生办主任也对自己学校的转专业政策给予了详细的解释。除了像北京外国语大学这样的学校因为专业设置的特殊性不能随便转专业之外，其他学校都给了考生多次转专业的机会。

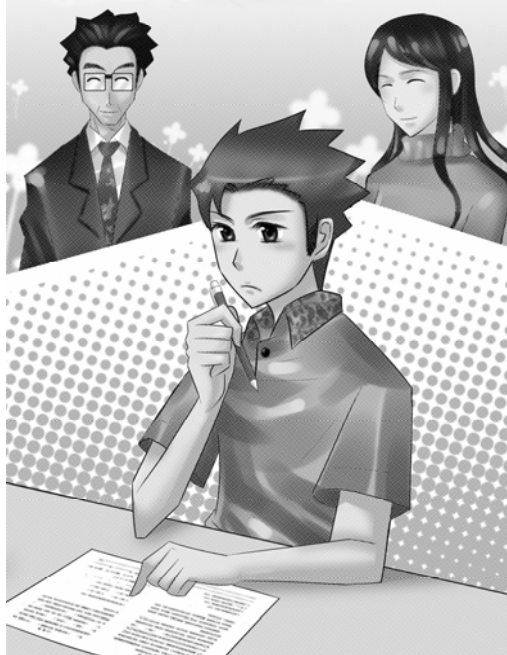
每个学校的转专业情况大不同：有的学校是需要进校后进行一个全校的考试，只有考试排名前20%的学生才有资格转专业；更多的学校是在大学一年级之后，学校组织考试，通过者并且成绩要在原先班级排名前20%才有资格进行转专业，这样一来，那些想转专业，但是学习成绩不过硬的学生，转专业就会有难度，当然也有极个别的学校给予了非常宽松的政策，进校之后，在学校规定的时间内，所有的学生都可以提出转专业要求，只要考生所在院系同意，想转的院系接收，那么就可以转专业。然而，目前只有北京师范大学采取的是这样的政策。

第9章

临考前帮考生提升

经历了高三一年的苦涩之后，高考终于到来了。然而面对孩子临上战场的关键时刻，一些家长的心态却是“大局已定、听之任之”。其实，此时在决定高考成绩等诸多因素中，除了学习因素已经逐渐趋于稳定之外，应考心态等其他方面的因素尚需家长帮助孩子进行调整。那么高考前后，家长究竟该从哪些方面入手给予孩子更多的帮助呢？本章从家长在高考前的准备工作、高考当天的实际操作、高考后给孩子的心灵支持 and 对孩子未来的安排，以及家长的心态定位四个方面和家长一起探讨高考及高考后的话题。

在最后的考试方面对孩子进行提升





9.1 高考前几天家长该做什么

俗话说“行百里者半九十”，因此越是到了高三的最后阶段，家长陪考的重要性也就更加凸显出来了，毕竟没有任何一位家长愿意看到自己的孩子由于最后几天在学习、生活和心理方面调节失衡而导致高考失利。家长更不希望由于自身陪考策略上的失误而给孩子的备考状态带来一些负面影响。因此，越是临近高考，越是有更多的家长向专家、名师求助，希望及早地兴利除害，给孩子营造一个良好的冲刺备考氛围。那么，在高考前的关键时刻，家长都该从哪几方面入手？容易存在的误区又有哪些？需要对哪些问题进行规避，帮助孩子更好地进入高考状态呢？

1. 最后冲刺家长最该做的事

到了高考最后冲刺阶段，家长更要从全局出发，不仅服务好孩子的饮食起居，更要给孩子营造一个温馨舒适的备考环境，帮助孩子做好高考前物质准备、身体准备、心理准备，以及突发事件的应急策略等多方面的准备。

(1) 营造温馨舒适的学习环境

“温馨舒适”听起来很美好，做起来却不简单。良好的学习环境，有利于考生将备考状态调整到最佳水平，因此，就需要家长对此格外关注。那么，怎样才能营造一个温馨舒适的学习环境呢？

① 复习环境保持安静

烦乱、吵嚷的环境容易使考生心情烦躁不安、不能集中注意力，而安静的复习环境则有利于孩子将紧张、烦躁的临考情绪恢复平静，心平气和地进行复习。因此，在临近高考之际，家长要尽量减少会客，为孩子保持一个安静的环境。如果一定要会客，则可以选择在家庭以外进行。当然，这里的安静，并不需要家长蹑手蹑脚、说“悄悄话”，类似的反常举动反而会让孩子感到怪异和不安。

② 家长不要发生口角

这段时间，家长一定要维持一个和谐的氛围，包括与家庭成员、亲



朋好友、街坊邻里、公司同事等一定不要发生口角，千万不要因为一些琐事而让孩子分心，如果非要“理论”，也大可放到高考后进行。

③ 向孩子传递积极情绪

孩子复习紧张，难得有时间与家长交流，家长就更应该抓住有限的时间，向孩子传递一些积极的信息，如遇到别人的帮助、买到了新鲜的瓜果蔬菜、听到了某条有利于孩子的高考资讯，虽然这样的交流并不都与高考相关，却可以暂时转移孩子的注意力，并让孩子从点滴小事中感受到生活的希望。

（2）注意孩子的饮食起居

① 调理好孩子的饮食起居

这是家长每天都要面对的问题，越是临近高考，这个问题显得越发关键，家长也总是想在此有所突破，那么该怎样进行调整呢？

搭配好考前饮食营养。临近高考，饮食方面的原则跟前文当中提到的基本一致。

中午餐可以选择以面条为主食，并搭配足够新鲜的蔬菜和水果，餐后饮用酸奶。由于面条消化比较慢，所以可以较长时间维持血糖水平，并在考生长时间思维时不断地向大脑输送葡萄糖，保持思维敏捷。而酸奶比牛奶营养更丰富，且更易消化吸收，不会让考生产生困倦。炒菜时尽可能按照以下比例配餐为好，即蔬菜：肉类=4:1 或者 3:1。另外，家长可每天给孩子做些较为清淡的好汤，如骨头汤、鸡汤、鸭汤等都很有营养价值，也都非常容易吸收。

对于晚餐，不宜吃得过饱。睡前一小时可喝杯牛奶，以保证良好的睡眠质量。同时多吃西瓜黄瓜等新鲜的水果蔬菜，可起到清热解毒的功效。

② 帮助孩子调整作息

高考前一个周，不少学校已经放假让考生回家复习了，有的考生感到时间紧迫，于是熬夜苦战，纠缠于大量的习题和课本之间，然而此时已不适于超负荷运转，让自己产生疲惫感了。因此，就需要家长适时提醒并监督考生调节生物钟与高考相适应，相应增加睡眠，让身心保持迎考的最佳状态。

家长课堂 考前一周作息时间安排表

考生易在早上 6:00~6:30 左右起床，7:30 左右吃早餐，这样到 9:00 左右整个人已经逐渐进入兴奋状态了。复习安排上，每学习 45~60 分



钟应休息 15 分钟。午饭后，按高考的需要休息约一个小时。下午易疲劳，学习时间以 2~3 小时为佳。晚饭后放松半小时至 1 小时，学习 3 个小时左右，最晚也要在 11 点以前入睡。

③ 预防考前突发疾病

考生在考前过度紧张，容易引起心理和身体上的各种不适，甚至会出现耳鸣、流鼻血等症状，长期以来的备考工作也消耗着大量的精力和体力，导致抵抗力低下，容易引发考前突发疾病。因此，就需要家长提前做好心理和药品上的准备，必要时，还需要送孩子去医院就诊。

家长课堂 如何应对考前突发疾病

对于因考前紧张、压力大引起的耳鸣症状要及时到正规的耳鼻喉专科医院治疗，只要方法得当，急性耳鸣一般 1~2 天就可恢复，不会对考试造成太大影响；精神紧张引起的流鼻血，一般量不会过大，比较容易止住，若有流鼻血病史的考生一旦发病，要在医生指导下用药，并在进考场前准备一包棉球和滴鼻的止血药物。

另外，对于情绪紧张引发的肠炎，属于“肠易激综合症”，目前暂无特效药，如果心态调理得当，一般一天即可好转，如果出现频繁呕吐、头晕、心悸、出汗、持续腹痛等症状超过 6 个小时，就要到医院就诊；对于焦虑引发的胃溃疡，或是有胃痛、胃溃疡病史的考生，可以在考前适当吃一些酸碱中和、安全性较高的胃药，有效进行预防；对于有哮喘和慢性鼻炎的考生可分别携带扩张支气管的气雾剂和抗过敏的喷雾剂或滴鼻水进入考场。

同时，建议考生在考前、考中不要随意用药，否则容易导致瞌睡、思维变慢，不利于考场发挥。

（3）提醒孩子适当运动，放松身心

越是临近高考，考生越是感到时间紧迫，恨不得把全部时间都用来复习，即使有了喘息的机会也用来补充睡眠，完全忽略了运动这件事。其实，运动对于促进高效率的复习和平静考前心态有着很好的作用，有专家称在考前这一阶段，对于减压和平静心情来说，运动比补药更有效。因此，就需要家长提醒孩子进行适当的体育锻炼，以达到调节神经、放松身心的目的。



考生在运动时要注意不要进行激烈的对抗比赛，避免挫伤和骨折，相对来说跑步锻炼更为适合，尤其是心情不好时，跑步能够帮助平复心情。考前锻炼的最佳时间是下午4~6点，这是人体生理功能的最佳时段，或是选择晚上9~10点进行锻炼，也有利于考生的身心调整，但需避免临睡前运动，以防太过兴奋而影响休息。

（4）及时帮助孩子调整备考心态

曾经接到过一个高三女生打来的电话，言语中充满了失望和无奈，她说，每次面对考试都会感到压力很大，觉得特别累，自己平时学习挺用功，却在高考前的几次考试中越来越紧张，甚至考场上一看到试卷，就感到两眼发黑，有些会做的题目也忘记怎么答了，可是出了考场又全部都想起来了，她感到害怕极了，不知道该如何面对即将到来的高考。

其实，无论考生的心理承受能力如何，高考都会给他们带来或多或少的心理压力，而上面这位考生就是考试焦虑的典型表现。如果孩子遇到了这样的情况，家长首先不要因为考试成绩不理想而责怪孩子，而要更多地关注孩子的考试状态，毕竟到了临考前，孩子的知识掌握层面已经没有太多的提升空间了，而真正能影响考试成绩的与孩子的应试心理和临考状态有很大关系。因此，家长要及时地与孩子沟通，了解孩子的心理动向，如是否有压力，面对高考的心态是积极迎战还是消极逃避，根据孩子的不同反应，给予安慰和鼓励，并最终传达出，无论高考结果怎样，家长永远都会在孩子身边，成为他最有利的支持和后盾。同时也要告诉孩子，并不只是他一个人存在紧张心理引起的不良反应，面对高考，很多学生都会存在相同的情况，这些都是临考前的正常现象，并不会对最终的考试结果有所影响。

此外，适当的紧张有利于高考的发挥，因此，不要对自己的焦虑情绪感到懊恼和不安，只要在考试中发挥出自己的最高水平，就已经算是高考成功了。

家长课堂 使孩子紧张心情放轻松的方法

家长可以教给孩子以下几个简便易行的方法，帮助孩子及时缓解紧张情绪。

① 大笑放松法

笑是精神消毒剂。有谚语说，一个小丑进城胜于一打医生。因此，



在可能的情况下，允许孩子在考前复习的空歇中听听相声，看看喜剧小品，在开怀大笑中化解焦虑。

② 呼吸放松法

在考前或考场上紧张焦虑时，做深呼吸 4~6 次，会缓解焦虑。

③ 意守丹田放松法

意念集中于腹部丹田穴，而后想象意念向上移动，一步步直至头顶百会穴，同时吸气，再向后向下移至丹田处，同时呼气。这样可以缓解焦虑。

④ 片刻放松法

抓住片刻时间，几秒钟就够，收腹，缩额，扭动身体，打哈欠，焦虑会随之消失。

(5) 提醒孩子准备好考试用品

虽然家长对孩子的临场发挥帮不上大忙，但提醒孩子准备好考试用具同样重要。这其中有考试必备物品、考试禁用物品及其他用品。

① 考试必备物品

准考证、身份证、2B 铅笔和水笔，这是 高考必带的“四大件”，铅笔和水笔最好多准备几支备用，2B 铅笔要谨防假冒伪劣，水笔尽可能不用新的，以用着顺手为宜。另外，考生还要准备好手表，对准时间，确认无故障；落实英语听力是否要准备收音机和耳机等，如需用到，自备的收音机是否能收到播出频段，电池是否充足，耳机是否无故障；对于理科生来说，还要携带直尺、圆规、量角器、橡皮擦等必备用具。家长要提醒考生在高考前一晚将所有考试用品统一放入书包，每场考试结束后确认考试用具没有遗落在考场，并在每场考试之前再对所需物品进行确认。

② 考试禁用物品

此类物品包括草稿纸、手机、呼机、修正液（带）、带有存储功能的计算机等。考生带手机方便考前应急联系，但家长要提醒考生一定不要忘记进入考场后确认关机，把手机上交给监考老师。否则，考试中手机响起，将被视为作弊。



③ 其他物品

此类物品虽不是考场必需，然而随身携带可起到有备无患之功效。如带瓶水可防止口干；带块干手帕可随时擦掉手上的汗液，以免弄脏试卷；带瓶风油精可防蚊虫叮咬、提神醒脑；带块巧克力，可在考试饥饿时补充能量，不必受到胃肠煎熬；带把雨伞，晴天遮阳、雨天遮雨等。

（6）做好高考突发情况的紧急预案

尽管每年的高考前准备工作已经尽可能地做到了万无一失，但是仍有考生会出现各种意外，要么遇到了堵车、要么跑错了考场、要么身体感到不适等情况都会影响考生的临场发挥，部分考生还因为这些意外乱了阵脚，造成了不可弥补的严重后果。这就需要家长对这些事情有所预料和准备，即使不能完全控制偶然事件的发生，却仍能将风险降低到最小，防患于未然，确保高考的顺利进行。

家长课堂 高考当天遭遇突发事件怎么办

家长可在高考前就以下可能会出现突发事件，与孩子进行交流，让孩子具备应急意识和解决方案，以免造成措手不及和恐慌心理，影响孩子的高考发挥。

考前可能遇到的突发事件。

① 问：考试前一天晚上睡不着怎么办？

答：考试前一天不少考生都会因紧张而难以入睡。家长要嘱咐考生不要刻意早睡。睡前用热水泡脚，并做头部和脚部按摩可提高睡眠质量。睡前半小时就不要再想与考试相关的内容了，躺在床上如果实在睡不着，可让眼睛自然闭上并反复做深呼吸，同时可以听些轻松的音乐。如果实在睡不着也尽量不要用镇定等药物，由于此类药物的半衰期比较长，会使睡意残留到第二天开考以后，极大影响了考生的临场发挥。事实表明，一晚不睡并不会对考试造成太大影响，因此，考生不必为考前失眠感到焦虑，充满自信面对考试就好。

② 问：高考前夜得了急性病怎么办？

答：如果病情较为严重，则需要马上到医院就诊。如果在家中可通过常备药解决，就立即服用。

③ 问：遇到堵车怎么办？

答：如果乘坐的是私家车或出租车，可让司机打开双闪灯，其他车



车辆在行驶过程中往往会自行避让。或者向交警请求援助，向其出示准考证，但要小心不要弄丢准考证。如果乘坐的是公交车，可向司机或售票员说明自己是即将参加高考的学生，要求下车，改乘其他交通工具，或向交警求助。一般来说，考生在考试当天出门要早，为发生某些意外情况留出足够的应对时间，同时在设计乘车路线时也要考虑到是否会出现堵车等现象，另外，建议考生多选几条出行线路，以作备用。

④ 问：进入考场前突觉不适怎么办？

答：如果考生在进考场前突然发现自己发热、发烧，必须及时向监考老师或考点负责人报告。如果是拉肚子等急症，应服用一些应急药物紧急治疗。如果是鼻子出血等症状，应向考点医生索要止血物品来止血。同时，考生也应携带一些自己常发病症的应急药。但切忌服用镇静药物。

入场时可能遇到的突发事件。

⑤ 问：进错考场怎么办？

答：一般来说高考前一天，考生都要进行“踩点”工作，并制定行车路线。如果一旦发现考点有误，则应通过打的或向周围交警求助等方式尽快赶往应去的考点。而如果是走错了考场，则可以向检查准考证的监考老师求助，老师会帮助考生通过最便捷的途径找到所在考场。

⑥ 问：忘记带准考证怎么办？

答：此时一定不要慌张，一方面要联系家长，请他们尽快把准考证带到考场，另一方面要积极与高考带队老师取得联系，请老师与监考老师沟通。这时千万不要回家拿，因为一旦迟到 15 分钟，将取消该科考试资格。

⑦ 问：忘记带某样文具怎么办？

答：首先在考试前向自己认识的同学询问，看他们是否有多余的同类文具可以借，此外观察考点周围是否有文具店可以买到，如果仍然没有解决，就要大胆地向监考老师求助，请监考老师帮助解决，他们会用正当合理的方式尽可能地帮助考生解决在考场上出现的突发问题的。

⑧ 问：忘戴手表怎么办？

答：先向同学询问是否有多余的，如果没有可向监考老师说明情况，看能否借用老师的手表，如果实在借不到计时工具，也要向监考老师进行说明，请求老师在监考过程中能否每隔一段时间就提醒自己一下，以



便准确掌握考试时间。

考试中可能遇到的突发事件。

⑨ 问：不小心带手机进考场怎么办？

答：考前最好将手机关闭并上交，如发现没有上交，则应及时向监考老师报告，一般不会被视作作弊处理。

⑩ 问：试卷有误怎么办？

答：拿到试卷后首先用最快的速度通观全卷，如果发现试卷有重印、漏印或字迹不清的现象一定要向监考老师报告，及时调换完整清晰的试卷。

⑪ 问：不小心损坏了试卷或答题卡怎么办？

答：此时要立刻向监考老师说明情况，在拿到新的试卷和答题卡后一定不要急于答题，要先按要求把准考证号、姓名等填写完整并认真确认一遍，以防漏填、错填。

⑫ 问：考场有人晕倒怎么办？

答：此时最关键的就是要把握好自己的心态，不要受其影响。如果自己感到不舒服就要及时向监考老师汇报。

⑬ 问：考试时戴的眼镜（包括隐形眼镜）出了问题怎么办？

答：如果有条件，戴眼镜的同学最好准备一副备用眼镜，而戴隐形眼镜的同学则最好在准备备用眼镜的同时，再带一瓶可使眼睛感到舒适的滴眼露。

⑭ 问：女生考试时突然出现生理问题怎么办？

答：建议女生在进考场时最好带上卫生巾、卫生纸，有痛经的还要带上止痛药。如果考试中途感觉突然流量增多，感到不适，需要去卫生间检查，及时向监考老师说明；而如果疼痛得厉害需要服药，而一些必需物品像止痛药自己手边没有时，则更要向监考老师请求帮助。

⑮ 问：答题时突然犯困怎么办？

答：考生如果答题时神经过于紧张，则有可能在答题途中感到困倦，特别是在完成了某一部分，感到松了口气时，容易出现打哈欠的现象，这可能是脑部暂时缺氧的表现。只要继续将注意力集中在试题上，困意就会很容易过去的。同时，考生也可随身携带清凉油、风油精等药物。不仅可防蚊虫叮咬，对于提神醒脑也有很好的作用。



⑩ 问：考试时尿急怎么办？

答：向监考老师举手示意说明情况，征得同意后方可上厕所。有的考生有“考场尿频症”，这其实与情绪紧张有关。其对策一是要心态放松，二是在考前要尽量少喝水。

2. 家长易陷入的几大误区

面对高考，家长也不轻松，紧张心理不便于在孩子面前表现，生活中有时也会缺乏相互交流、释放压力的对象，如此压抑的生活状态容易引发家长的心理危机，变相地表现在外，就形成了家长容易陷入的陪考误区。

（1）过度关注使孩子压力倍增

在很多高三考生的家庭中不乏出现这样的情况，父母比孩子还要着急高考，以至于孩子特别害怕回家，每当回家看到父母焦虑的表情，就会感到压抑和沉重。而父母对孩子的虚寒温暖，使孩子感到自己像是一个稀有动物，似乎一举一动都在被很多双眼睛监视着，自己失去了自由。就如同等价交换一样，获得和付出之间总要达到一种平衡，而家长对孩子的关怀备至往往会使孩子感到受宠若惊，认为这种过度的好是由于父母对自己的强烈期望造成的，他们想要从中得到更大的回报，所以也就会让考生感到更大的压力。

其实，家长想要给考生减压，最重要的就是维持家庭中正常的生活状态，不要让孩子感到父母在刻意地为他们付出，只有家庭环境正常，父母和孩子都以平常心迎接高考，考生才能在高考中发挥出自己的正常水平，才更有可能实现心中的理想。

（2）重视分数忽视心理健康

还有一些家长对于孩子的学习成绩特别敏感，不是抱怨孩子的学习成绩不尽如人意，就是数落孩子没有某同学学习努力，或者不切实际地给孩子指定目标大学。而这一些都是家长的虚荣心和攀比心理在作怪，从某种意义上说，家长还不能完全接纳孩子的学习成绩，也不能容忍孩子落于人后。如果家长存在这种心理，则首先要认清孩子的学习成绩是由于各方面原因造成的，在高考前几天的时间内是无论如何也不可能有太大的改变了，而作为家长，要无条件地接纳孩子，让孩子感受到父母



的关心和家庭的温暖，让他感受到无论考试成绩如何，父母都会在家中等待他的归来，和他分享心中的喜悦或是内心的痛苦。如果家长给孩子传递的是这样的信息，孩子就会放下心中的包袱，有可能在高考中正常发挥甚至超常发挥，取得较为理想的成绩；而如果父母只在意孩子的考试成绩，忽略了孩子的内心感受，只会引发孩子的高考失利或是出现高考意外。

（3）经常对孩子传播小道消息

不知是代沟问题还是其他原因，在新浪网曾经做过的调查中显示，超过半数的高三家长都会被孩子抱怨自己唠叨。这恐怕源于家长总是把孩子当成未经世事的小孩子来看，总是想尽可能多地提醒孩子，让孩子少走弯路。然而，随着孩子的长大，家长对孩子关心的话语却变成了孩子眼中的“多管闲事”、“唠叨”。

虽然家长会感到失落，但要意识到真正的原因所在。孩子到了高三，参加过成人礼，已经把自己当成大人来看了，他们已经形成了自己的价值观，他们渴望独立，希望能够承担责任，担当起自己的角色，于是就不愿意家长为了某件事情反复嘱咐自己，毕竟自己已经不是“小孩子”了。很多考生表示，如果某些事情家长只说一遍，自己还是能听进去的，就是受不了父母的反复念叨。

家长需要给孩子一些自由的成长空间，尤其是在高三临考阶段，对于想嘱咐孩子的话，家长只需点到为止即可。同时家长还要起到稳定军心的作用，不要在孩子面前传播小道消息，要知道小道消息的真实性有待考证，不要让类似消息影响孩子的备考情绪。如果家长想要和孩子沟通缓解其压力，则可选择那些与复习、考试无关的积极信息与孩子交流。

精彩博文 王学文：不过度关注孩子 有利于孩子超水平发挥

2008年高考前的一段时间，我和爱人对女儿的学习就不怎么过问了。照顾孩子的饮食起居是做父母的重头工作。但是，又不能谨小慎微甚至神经质。做父母的不仅要从家庭气氛、饮食起居等方面帮助孩子调节身心状况，也应适时把握孩子的所思、所想、所虑，并且在必要时予以疏导，以帮助他们放下包袱、轻装上阵。女儿那几天很轻松，带着笑容走进了考场，后来的结果证明她是超水平发挥。



9.2 考试当天家长该做什么

临近高考，家长的陪考工作也该接近尾声了。无论是考生还是家长，辛苦付出了一年似乎都是为了高考那天。虽然高考决定着考生的命运和家庭的未来，然而高考的日子确实如人们生命中无数个稀松平常的日子一样，经历过后留下淡淡的足迹，人们仍要远行，追赶理想的足音。面对高考，家长不必过于紧张，只要把其当成平静的日子度过就好，只有家长表现得沉稳，孩子才不会感到慌乱。而对于细节方面，高考期间，家长要做好哪些后勤保障工作？与孩子沟通交流时要注意哪些问题？本节接下来将着重探讨这些内容。

1. 做好后勤保障工作

“后勤保障”一直是家长陪考的主旋律，高考期间也是如此。家长要从考生的吃穿住用行出发，为孩子做好多方面的准备。

（1）三餐以家常菜为主

正如前文中提到的，高考时只有和平常保持一致，考生才有可能取得好成绩。例如考生要以平常心态面对高考，家长对待考生要像平常一样，而不是过分关注、嘘寒问暖等。此外，高考期间的饮食也是一样，要和平常一样。家长在为孩子准备膳食时不要求新、求变、求大补，事实上只要能做到蔬菜新鲜，营养能够合理搭配就可以了。否则一些孩子没有吃过的，或是补充的营养素孩子暂时吸收不了，就极有可能加重肠胃的消化吸收负担，影响孩子的考试状态。

家长课堂 考试进补 却把孩子送进医院

一模考试时，考生小岳的父母看到孩子长期复习太辛苦，就想给孩子换换口味补充能量，于是就买来孩子平日不常吃的鸭脯作为奖励，没想到小岳第一天晚上吃完就感到肠胃有些不适，接连跑了很多趟厕所之后，家长终于把他送进了医院，检查结果为食物中毒，原来全是鸭脯惹的祸。到了高考，小岳的家长再也不敢轻易给他进补了，小岳妈妈说，还是家常菜最保险。



专家提醒考生家长，高考期间尽量在家中用餐，以口味清淡、考生喜爱的家常菜为宜。

（2）穿衣以舒适为先

说完了高考饮食，再来说高考穿衣。一般来说，考试期间学校就不再要求学生统一着装了，因此，建议考生穿上那些能给自己带来自信、带来好心情的衣服参加考试。这样更能达到良好的备考状态。另外，也要提醒家长在高考前一天就将孩子要穿的衣物准备好，检查是否有纽扣脱落或开线等情况，提早缝补。家长也可以在孩子穿衣方面给出建议，引导孩子选择穿着舒适、透气性好的衣服，不要穿虽然好看却不合体的衣服，不要穿新衣服，避免孩子在考场上因衣着不合适而带来困扰。最后，在穿衣方面不要强求，一方面家长不要强求孩子必须穿某件衣服，不要因穿衣这样的小事影响孩子的迎考心情；另一方面，如果选定的衣服过于引人注目，考虑到孩子可能接受不了这样的关注，家长也可建议孩子换穿另一件。总之，选择衣物也以舒适、平常为佳。

（3）为孩子把好时间关

家长还要帮孩子把握好时间关，早晨及时叫孩子起床，准备好早饭，预留出去考场的时间及应对堵车等突发事件的时间；中午家长要帮助孩子找到安静的午休场所，控制好午休时间，一般以15~30分钟为宜，视具体情况而定，但不要休息得太久，家长要及时叫醒考生，以免耽误下午的考试；高考的第一天晚上，考生的入睡时间最晚不要超过22:30，当然也不要睡得过早，以免睡不着或睡眠质量不佳。

家长课堂 高考期间考生作息安排全盘提醒

6月7日

考试安排：

9:00~11:30，语文；

15:00~17:00，数学。

时间安排：

6:30，起床备战。为了留出充裕的准备时间，应该早一些起床，免得手忙脚乱。

6:50，在家好好吃顿早餐，注意不要吃太多，觉得舒服就可以了。



7:20, 出发前一定要再检查一遍考试时需要带的东西。

7:30, 准备出发。一定要考虑到路上哪些路段容易堵车, 提前出门或选择绕开这些路段。

8:30, 带好用品, 准备进场。

9:00~11:30, 考试进行中。

12:00, 饱餐一顿, 补充体力。午餐要吃饱。

13:00, 小憩片刻。

14:00, 再赴考场。

15:00~17:00, 考试进行中。

17:20, 考完后应迅速离开考场。

18:00, 晚餐。晚餐要吃少。

18:40~22:00, 在家休整, 集中复习一下重要的概念和公式。晚上千万别熬夜看书。

22:30, 最迟在这个时间一定要上床睡觉, 保证良好的睡眠。

6月8日

考试安排:

9:00~11:30, 文科综合/理科综合;

15:00~17:20, 英语。

时间安排:

6:30, 起床备战。

7:30, 准备出发。如果前一天路上有堵车现象, 就应该早出门, 万一迟到, 损失就会很大。

8:30, 带好考试用品, 准备进考场。进入考场之前要测量体温。

9:00~11:30, 考试进行中。

11:40, 饱餐一顿。不要因为考试进程过半, 就草草应付。

12:45, 小憩片刻。

14:00, 再赴考场。不要受前三门考试的影响, 保持平静的心态, 对考试发挥将大有好处。

15:00~17:20, 考试进行中。

17:30, 此刻以后的时间需要考生和家长好好休息和调整, 因为后面还有估分、填报志愿等极为重要的事情在等待着他们去做决定。



2. 高考当天如何与孩子沟通

高考期间家长该如何与孩子进行沟通，要以怎样的态度面对高考，考前考后该与孩子交流怎样的话题，什么样的话能让孩子感到信心倍增，而什么样的话又是孩子最不愿听到的？通过以下的文字，家长将对以上问题不再存在困惑和疑问。

（1）对高考冷淡处之

这里的“冷淡”并不是“视而不见、漠不关心”，而是家长不要把高考看得过于严重，似乎孩子考不上大学就是一件天都要塌了的事情。家长理性、客观地面对高考，同时也将这样的心态传递给孩子，将使孩子也对高考有一个较为理性的认识，而不会高考来了，就心惊胆战、如临大敌。

（2）考前不定目标

高考前，家长不要给孩子制定高考的目标分数、目标排名及目标学校。毕竟高考中存在的变数太多，所谓目标只是家长一相情愿的做法。如果家长实在想就考试结果跟孩子交流，则可以说：孩子，这一年你的付出爸妈看在眼里，也能体会到你的辛苦，高考中不确定的因素太多，因此，结果未必能反映出真正的学习状态和学习水平，而只要你在考试中尽到了自己最大的努力，爸妈就会为你感到骄傲，无论成败，爸妈都会在家里等着你的归来。”

（3）考后不提答题情况

每考完一科之后，如果孩子不主动提起，家长就不要询问孩子上一科的答题情况，因为无论好坏，都已成为过去，还是多给孩子留出时间，稳定情绪，迎接下一科的考试吧。而如果家长在考场外听到有关考试的情况，如某题的答题角度和答题思路应从哪方面入手，也不要将这类信息传递给孩子，毕竟家长听到的信息也未必正确，这样一来，极有可能引起孩子的焦虑情绪。

（4）不说孩子忌讳的话

家长在平日里给孩子鼓劲加油时，往往说出了一些孩子不容易接受，不太想听到的话，而家长作为信息的发出者，并没有从孩子的角度考虑这些语言的受欢迎程度，不经意间造成了家长与孩子之间的隔阂，



给孩子的迎考生活平添了一丝烦恼。

例如，“加油！爸爸妈妈等你成功归来！”“记住你的目标，成败在此一举！”这类祝福加油语，就极有可能让考生误认为家长过于看重高考的成败，却忽略了自己作为高考当事人的感受，尤其是家长传递出的“只能成功不能失败”的感情，更是给考生增加了临考压力。

又如“我们家孩子模考成绩回回棒，老师都说这成绩考清华、北大没有问题！”“同样是人，我就不相信我家孩子比人家的差。”这两句话都带有比较色彩，前者带有炫耀的情绪，后者带有攀比和不服气的心理。家长一定要知道孩子学习成绩的提高不是为了给家长争面子，不要让孩子的成绩成为自己在外人面前昂首挺胸或悲观失望的根源。同时，孩子也不喜欢家长向外人随便拿自己的成绩说事，高考结果未定，还是低调为好。

还有家长喜欢说：“再坚持一下，好好把试考完，你和爸妈就都解放了。”“爸爸妈妈这么辛苦都是为了你，你一定要争气，要有出息。”这些话，很明显在暗示孩子，家长现在的辛苦甚至痛苦完全来自孩子，是由孩子造成的，类似语言无形中会让孩子充满负罪感，心理压力也就可想而知了。

再如“把题看仔细，认真答题，千万不要有任何大的疏漏，争取多拿分。”此类话，考生从小学开始就不知道听过多少遍了，寒窗苦读十二载之后，还能听到这种毫无创意的嘱咐语言，难怪有的孩子抱怨父母唠叨了。而对于“考不上爸爸妈妈也不会怪你，明年我们再重新复习。”在高考成绩尚未公布之时说出的确为时过早，何况高考本身就代表着痛苦，此番痛苦还未走完，家长又平添一道，使考生感到深陷痛苦的深渊中无法自拔。

家长课堂 考前考生最喜欢听到的8句话

- ① 别紧张，把心态放轻松了，一定不要带着负担去考试。
- ② 临阵磨枪，不快也光，还要抓紧最后这两天再好好复习，自己不能放弃。
- ③ 爸爸妈妈为你加油！
- ④ 你是最优秀的，我们以你为骄傲。



⑤ 考完试你想怎么都行，现在就一心准备考试，不要分心。

⑥ 文凭不代表就能找到好工作，考上什么名牌大学固然好，考不上也没什么。

⑦ 高考不应该是你唯一目标，它只能检验出你实力的一个方面。

⑧ 考不上大学不见得就混不开，现在出路多很多了。

3. 是否陪考要尊重孩子意见

对于家长是否陪考，是每个家庭都要遇到的问题。由于每个考生的心理承受能力不同，所以是否要陪考也没有一个固定的答案。而此时家长最好把选择的权利交给孩子，由他们来选择。可能有的考生心态比较成熟，处理事情也较为独立、稳妥，这类考生往往不会让家长陪考；而另一些考生可能心态还不够成熟，处理事情时有比较强的依赖心理，需要家长陪在身边给自己勇气和力量，这类考生往往会选择家长陪考。考生是否需要家长陪考的选择，家长一定要给予支持和认可，而对于那些不需要陪考，家长又不放心的孩子，父母可以采取远远跟随的方式，陪孩子去考场，以应对途中遭遇的突发事件，避免留下遗憾。

家长课堂 是否要送孩子去考场

以下为两个送考的成功案例以供家长参考。

【案例一】一位考生每天都是自己骑自行车上学，考前他的家长希望由他们开车送考生到考场考试，但是在考生执意不接受“车接车送”后作罢。考试当天，考生骑着自行车向考场“进发”，家长“偷偷”开车跟在考生后面直到目送考生顺利进入考场后才离开。待高考成绩公布后，这位考生的成绩十分理想，家长笑称这全都归功于事前与考生的沟通工作做得好，没有给孩子造成额外的心理负担。

【案例二】一位考生家住北京六里桥，考点却在四中（编者注：考点距这位考生家很远），家长也希望他们能由他们开车送孩子去考试，这位考生一开始也不同意，后来经过不断的沟通，考生同意由家长开车送他去考试，但是有一个条件——在后备箱里放一辆自行车，如果堵车考生就自己骑车去考点。



9.3 考试过后家长该做什么

高考过后，对于那些考试不理想的学生，此刻又陷入了对未来的迷茫之中，而对于那些考试成绩比较好的学生，则有可能成天泡在网吧、嗜睡等，形成了不好的生活习惯，这样的状态十分不利于与未来的新生活接轨。那么，在高考后的这段时间，家长要怎样与孩子进行心理疏导和内心的沟通呢？

1. 稳定孩子考后情绪

如果孩子落榜了，家长要及时地与他们进行沟通，给他们关心和鼓励。这类孩子由于高考失利，与理想无缘或是被排除在大学之外，就会有一种被社会抛弃的感觉，内心深处会对自己进行极度的排斥和自我否定。又见证了这一年父母陪伴自己走过的辛苦历程，感受到父母对自己无私的关爱，于是就觉得更加愧对父母，一方面担心父母不接纳自己的成绩，另一方面认为自己是父母的拖累，总是给家庭带来困扰和麻烦，加上孩子对未来的担忧，极易选择离家出走，或是割腕等逃避或宣泄方式。因此，当孩子因高考失利而心情低落时，家长就要积极地与之沟通，鼓励和安慰孩子，让孩子看到未来的希望。一定要将孩子的心理疏导工作做在前面，千万不要等到意外发生后才解决。那么，家长要从哪几方面与孩子沟通交流呢？

（1）高考失利并不等于人生失败

家长要利用散步等放松休闲的时间与孩子进行沟通，这样就减少了对面而坐的“谈判”感。家长要告诉孩子高考虽然重要，但并不是人生的全部，而是所有旅程中微小的一部分。人的一生就是在一系列的坎坷和波折面前变得坚强而成熟的。当遭遇挫折时，人们更有机会审视自己的不足之处，明确自己想要怎样的未来和发展。因此，现在最重要的事情就是让心情平静下来，不要过度纠缠于高考成绩，而要回忆一下高三这一年的得失，以及对未来的设想。

如果有条件，家长还要尽可能地收集一些励志故事，通过叙述或打印的方式对孩子进行引导，让孩子感到自己并不孤单，毕竟有那么多人都在



挫折后终现辉煌，那么，在这种越挫越勇的精神中自己也一定能找到人生的希望。

（2）告诉孩子条条大路通罗马

如果孩子的成绩不理想，家长一定不要和孩子一起钻牛角尖，认为读大学是人生的唯一出路。如今社会聘用人才已向多元化发展，考生可以通过其他方式继续深造，最终也同样可以成才。这时就需要家长收集一些大学外的可参考道路，不能把“条条大路通罗马”只是挂在嘴边，而是让孩子感受到高考失败后真的是有选择的余地。一般来说，落榜生的出路有以下几条可供选择：复读、自考、网校、留学和就业。对于这些途径家长要多方咨询，了解这其中孩子所要付出的艰辛程度，以及发展前景如何。对备选道路先有一个优劣得失的判断。在这一点上家长一定不要不要短视，更不要为了逃避责任，避免孩子将来对自己的抱怨而把选择的权利全部放给孩子，家长在自己对可选择的几个方面有了初步的判断之后，就要和孩子进行沟通，确定出最佳方案。

（3）鼓励孩子迎接新生活

在确定了未来的发展方向之后，家长就要和孩子一起为新生活做准备了，此时家庭氛围最好恢复到高三之前的轻松愉快，可以畅所欲言，也可以开怀大笑。毕竟高三让整个家庭太过沉重和压抑了，如果可能，家长最好带孩子外出旅游，看看外面的世界，让孩子站在高山呼唤，站在海边呐喊，在给孩子打开眼界的同时，让他感受到还有很多事情是值得期待并努力为之奋斗的。这样一来，孩子就可以完全抛开之前的失意，鼓起勇气面对未来的新生活。

2. 让孩子度过一个充实而有意义的假期

高考后接近两个月的假期特别漫长，如何帮助孩子度过一个充实而有意义的假期是家长需要考虑的问题。家长不仅要监督孩子的暑期安排，让孩子有一个正常的作息时间以和新生活顺利接轨，而且也要和孩子一起对未来生活做好精神和物质上的双重准备。

（1）监督孩子的暑期安排

每个孩子在经历了高三一年的压抑之后，都想好好放松一下，然而有的孩子却将这种放松演绎成了过度“放纵”，要么终日泡在网吧，沉迷



网络游戏，要么整天慵懒地待在家中，狂吃狂睡，总算能无所顾忌地调整身心，好好休息一下了。孩子有此类表现的原因多半是由于高考后目标的丧失，为了让孩子的作息回到正轨上来，家长可以和孩子一起商量找点事做，或是参加培训，学习一技之长，或是打暑期工，即可挣点小钱，也可以更多地接触社会。

与此同时，家长还要提醒孩子有一个规律的作息，不要熬夜到太晚，同时监督孩子的饮食健康，有时间的话家长也可以和孩子一起到户外进行体育锻炼，调节身心回归到正常状态。此外，家长还要提醒孩子注意假期安全，培养孩子的自我保护意识，不要让孩子独自一人去游泳，防火、防电，确保人身安全。

家长课堂 高考后危及考生的安全实例

【实例一】沉迷网络身心俱损

6月9日，一名刚结束高考的学生到网吧通宵玩游戏，回到家中突然晕倒。

支招：家长要提醒孩子上网别超过2小时，感觉到累时要站在窗前眺望，伸伸胳膊，活动一下四肢，特别是腰部和脖子部位。

【实例二】强身不成反而伤体

一名男生在高考后拼命健身，每天跑步、举哑铃，而他在一次跑步中摔倒，造成脚踝骨折。

支招：家长为孩子量身打造一个训练计划，不要突击性锻炼，致运动过量，运动前做好准备活动。

【实例三】外出旅游当心受骗

考生到外地旅游，遇“好心人”帮忙，后背包在该“好心人”的看管下消失，或自身受到伤害。

支招：家长要提醒考生在结伴出游时，最好选择自己的同学，不要和陌生人搭伴出游。随身别带大量现金和贵重物品，要将行程详细告知家人。

【实例四】消暑安全挂在心上

两名考生打赌比游泳，约定谁先停下来上岸就算输。其中一人因体力消耗过大而溺水身亡。



支招：家长要提醒孩子别在荒郊野外野泳。在游泳池或在海边游泳时，要弄清深水区的位置。若不是游泳高手，要带救生圈加以保护。游泳必须量力而行。

【实例五】借酒浇愁伤肝毁体

考生认为自己的考试发挥不理想，觉得受到了严重打击，后借助酒精麻醉自己。

支招：家长要认真与孩子沟通，观察孩子面对成绩的反应，尽快帮助孩子摆脱极度失落或极度兴奋的心理状态。

【实例六】涉黄赌毒绝不能沾

为了发泄压抑的情绪，考生随朋友到娱乐场所去玩，因好奇沾染上了不良嗜好。

支招：家长提醒考生尽量回避到娱乐场所去玩，如果非去不可则千万别喝陌生人给的饮料。对摇头丸等毒品，更不能报“试一试”的侥幸心理，千万要远离。

（2）做好精神、物质双重准备

此外，家长还要和孩子一起做好精神、物质双方面的准备。

① 精神方面的准备

无论孩子接下来是要读大学还是其他，父母都要提醒孩子做个有准备的人，做到心理、情感和自我意识等方面的平稳过渡。对于即将读大学的孩子，父母可以和孩子一起收集所去城市的相关信息，包括天气情况、物价水平和城市的人文环境等，让孩子提前了解，最大限度地消除新环境的陌生感，同时也要督促孩子准备入学后将要进行的考试，如有的学校在开学之初会进行英语水平的测试，而某些学校的建筑专业会对考生的美术功底重新核实等；对于选择复读的孩子，父母要给予肯定和支持，鼓励孩子面对现状，坚持自己的选择，同时也要让孩子尽早回到学校，争取更多的复习时间；而对于选择自考、网校或留学的家庭，父母和考生要多方面收集需要办理的手续等信息，并提防各类招生陷阱，避免上当受骗；也有家庭最终选择让孩子直接就业，由于孩子的社会经验和工作技能相对缺乏，家长可考虑让孩子先参加职业技能培训，让孩子有一技之长之后，再参加工作。



② 物质方面的准备

孩子要去新的环境，一切都要从零开始。在物质方面家长可以帮孩子准备的就很多了，对于那些孩子要去异地求学的家庭，如果两地物价相差不太大，父母则可以只帮助孩子列好日常生活用品的清单，等到了新的环境再购置，而不必大包小包置办齐全地发往某地，与其饱受行李的牵绊，不如轻装上阵。另外，父母可以帮孩子准备一个小的礼物和一本相册，礼物是对孩子成长的鼓励和未来的祝福，而等到孩子想家时，只要看到父母送给自己的礼物和相册，就能感受到父母对自己的疼爱 and 牵挂，于是孤独无助感就会减少很多。

③ “断乳期”的准备。

有数据表明，如果孩子异地求学，70%以上的家长都会感到不适应。其实“断乳期”是考生和家长都要面对的问题，一方面，孩子要离开父母，从此一个人打理自己的生活起居；另一方面，家长要面临“空巢”现象，孩子不在身边，家长多少都会感到失落。为了尽快适应这一阶段，假期中家长就要有意识地培养孩子的生活自理能力，让孩子多与外界接触，有自己的朋友圈。而家长也要学会将生活重心转移，之前家长总是忙孩子、忙高考，把自己困在小家里，忽略了与朋友、同事的交往，在这一阶段，家长要尽可能多地培养自己的兴趣点，想想自己有没有特别感兴趣的事情，如之前特别喜欢摄影，却苦于没有时间和精力，那么从现在起就可以开始筹划，等到孩子离开自己之后，就可以去报一个培训班，将兴趣爱好融入生活中来，于是“空巢”后的孤独和苦闷感将大大减小。

9.4 不管成败，父母依然是父母

在经历了高三这样一段充满了太多期待和责任的陪考经历之后，回首这一年，家长的心中一定不是仅存于艰辛和苦涩这样沉重的词语吧，往事历历在目，孩子从稚嫩走向成熟的片断也一定穿插其间，家长依稀可以看到孩子在埋头苦读、看到成绩下降会暗自难过然后奋起拼搏追寻梦想的画面；也依稀可以回忆起父亲生日时收到了来自孩子的礼物，母亲在母亲节时收到了孩子送来的鲜花，还有成人礼过后孩子仿佛一夜之



间就真的变得懂事和成熟了，变得更加独立了，也学会了为他人着想。这一幕幕的成长片断浸润在父母的心中，感到幸福和安慰。那么，家长应该暂且抛开孩子的成绩不提，无论孩子高考成功还是失败，完全接纳孩子，从孩子的角度为他考虑问题，做最好最真诚的家长，毕竟没有什么比健康活泼的孩子、幸福温馨的家庭更重要了。

有些话，可能家长不是很愿接受，但此处却不得不提。有的家长会把孩子成绩的好坏直接和自己的面子挂钩，一旦孩子学习有了进步，家长的腰杆也挺直了，说话也有底气了，恨不得让左邻右舍都知道自己的孩子学习好，有出息；一旦孩子成绩不理想，家长连大门也不敢出了，生怕遇到熟人问起孩子的学习情况。家长这样的表现也会影响孩子对成绩的认识，从而产生自卑心理，甚至认为是自己造成了家长脸上无光、无颜见人。其实，家长首先要正视孩子的学习成绩，不要感到成绩不好就低人一等。而是要善于发现孩子身上的闪光点，放宽心去想“车到山前必有路”或是“此处不开别处开”等。毕竟在这个多元化的社会中，一时的低谷和成绩一时的惨境并不代表永远都是如此，只要孩子拥有一个健康积极的心态和对梦想执著的追求，就一定能够战胜自我，绝处逢生。

家长要换位思考，体会孩子高考后的心情，如果高考成绩不佳，孩子心情低落，就一定要安慰孩子，避免训斥和打骂，与孩子促膝交流，及时帮孩子走出自责的心理和高考带来的阴影。同时家长也要尊重孩子的选择，尤其是在志愿填报、选择自考、网校、留学、就业等方式上，如果家长和孩子的意见不统一，就要及时交换意见，最终达成共识，此刻，家长一定不要武断地代替孩子抉择，也不要一味迁就孩子的想法，而是要及时引导孩子说出自己的观点，让他参与自己未来的发展规划，毕竟从事自己喜爱的，才能充满激情和动力。

回首高三一年，家长和孩子一起为之拼搏过、努力过，也收获着，无论孩子高考的最终结果如何，家长依然是家长，永远是孩子最坚强的后盾和最有力的支持者，前方的路依然美好，相信孩子在未来的旅途中，会展翅高飞，实现一个又一个的理想。

后 记

自从出版了《赢在高考志愿填报上》和《赢在高三学习方法上》两本书后，得到了很多与家长沟通的机会。无论是新书签售还是高考讲座，我都能看到无数焦急的家长。看着他们无助的样子，我觉得自己应该为他们做些什么。

每年几百场的高考招生、冲刺辅导的嘉宾访谈；每年几十万篇的专家经验、家长交流的精彩博文；每年几百万条的高考资讯、录取新闻……这些似乎都是在给考生看的，真正给家长看的内容少之又少。幸亏还有家长博客圈，家长们可以在圈子里敞开心扉，交流经验。

自此之后的访问我都会多问几个与家长相关的问题，期待着专家们能够发表更多的言论。我也更加留意与广大家长的沟通，时不时地跑到高三家长语音聊天室里去倾听他们的故事与困惑。这些都是我创作的出发点。我想，只有真正从家长的角度出发，才能写出真正对家长有帮助的文字。

到了今天，《陪考有方》终于搁笔，如释重负。这里当然首先要感谢电子工业出版社和精华教育的各位同人。同时，也非常感谢本书的漫画插图作者隋志启，他的作品使本书增色不少。

还要感谢新浪总编室的梁莹总监，是她给予我这样一个展示才华的平台，让我从一个“学生仔”变为职业人；其次要感谢新浪信息中心总监梅景松、教育频道主编彭昆和高考频道责任编辑雷蕾，他们在本书的写作当中给予我很大的空间，并提出了很多建设性的意见；再次要感谢频道的黄晓冬、唐晓芸、赵雪梅、邓子科、孟楠、郭晓雯、孟令悦等同事，他们在工作上给予我极大的帮助，让我感受到团队的温暖；另外也要感谢播客频道的郝玥、丛松等同人，他们在视频工作上对我的帮助使我更加有信心地完成本书的创作。当然也要感谢马达、孙甜、孟洋洋等一大批好朋友，是你们的支撑才让我的生活丰富多彩。



要感谢的人还有很多，有那么多的人想帮我实现自己的梦想，或许这次没有一起合作，但是我们一起努力的过程我不会忘记。我也深信，在未来不远的日子里，我们一定有机会精诚合作。

本书写作期间引用了大量的参考素材，都尽可能地做到了明确标注，也尽可能地 and 大多数作者取得联系并得到了许可。如果在版权上不慎冒犯，一定请当事者马上和我联系。此外，由于本人的学识和能力有限，本书错失在所难免，敬请读者不吝赐教（联系邮箱：

loulei@vip.sina.com）。

高考是每个考生的大事，也是每个考生家庭的大事。高考每年都有变化，需要经常“更新”。本书尽可能把我访问过的百余位高考专家的真实感受和实用经验与广大考生和家长分享，能给大家一点启发，是我最大的心愿。

娄 雷

2009年5月1日

愿做考生们实现梦想的阶梯

“知识改变个人命运、教育构建国家未来”是精华学校的办学理念。精华执行校长李峰学的个人经历就是这个理念的最好演绎。

李校长出生在一个边疆农村，从村里一个非常普通的学校考到清华，这期间经历的困难是一般人所不能承受的，但正是因为这样，李校长学到了对梦想的坚持和专注，切实体会到了‘有志者事竟成’和‘功夫不负有心人’的含义，用努力和汗水换来了成绩，更换来了尊重和欣赏。

在清华的四年使李峰学校长的生活发生了翻天覆地的变化，清华的氛围和魅力无时无刻不在感染着他，让他开阔了眼界，看到了更广博的天地，也有了更大的梦想，所以更热爱这份能体现人生价值的教育事业。

李峰学校长说，精华有一个梦想，那就是要将具有三十多年办学经历的精华学校造就成一所百年名校。他希望通过精华的成长，能给更多孩子传递梦想和提供实现梦想的阶梯。

精华的一位家长说：“现在的入学考试已经快变成考家长了”。是的，现在的高考已经不仅是孩子一个人的事了，更是成为了一个家庭的梦想与荣誉，尤其作为独生子女一代的家庭，对教育的需求越来越高，父母对孩子的小学、中学、大学都越来越重视，投入的精力也越来越多，很多家长都有了小升初的择校经历，对高考的准备更是越来越重视。作为专业的课外辅导学校，精华学校不仅帮助学生提高学习成绩，还为考生和家长提供一系列人性化服务，力争帮助考生和家长实现个人、家庭的梦想。

精华教考中心是由原北京西城教研中心主任、精华学校教研总监尹宗禹老师领队，40多位特级、150多位高级教师和一批专职教研员组成的团队，致力于教学方法研究、中高考考试研究、心理辅导、培训教



材的编写、教师选拔和培训等工作，更细致、更准确有效地帮助中高考考生进行复习备考工作。

为指导家长更好地帮助考生顺利度过中考高考，精华学校每年都定期举办家长会、心理辅导、志愿填报讲座等各类活动，专门为家长提供“高考动力站”在线咨询的平台，让家长与高考专家、志愿填报专家在线交流、在线答疑。精华学校还及时有效地将权威资讯、最新课程、名师答疑、活动预告等信息发布到网站上（网址：www.jinghua.com），让考生和家长能够在第一时间了解所需信息，做好高考准备工作。

高考是孩子人生中的一件大事，希望广大家长能够把握好心态，准高考生的家长可以从本书中了解到高考的一些知识和准备，高考生的家长更能从这本书中找到备战高考中所遇到的问题及解决方法，希望我们能一同为了孩子的梦想而努力。

祝愿每一位考生、每一个家庭的梦想终将实现！

精华学校
2009年4月

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：（010）88254396；（010）88258888

传 真：（010）88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036